

大学体育教程

赵公春 张伟华 主编

经济日报出版社

G807.4
12

大学体育教程

主 编 赵公春 张伟华
副主编 赵 巍

经济日报出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

大学体育教程/赵公春, 张伟华 主编. —北京: 经济日报出版社, 2004.9
ISBN 7-80180-369-8

I. 大… II. ①赵…②张… III. 体育—高等学校—教材 IV. G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 091367 号

大学体育教程

编 者	赵公春 等
责任编辑	龙 吉
责任校对	群 力
出版发行	经济日报出版社
地 址	北京市宣武区白纸坊东街 2 号 (邮政编码: 100054)
电 话	(010) 63588446 (编辑部) 63567683 (发行部) 63567687 (邮购部)
网 址	edp.ced.com.cn
E - mail	edp@ced.com.cn
经 销	全国各地新华书店
印 刷	北京金明盛印刷服务有限公司
开 本	787 × 1092mm 1/16
印 张	19
字 数	511 千字
版 次	2004 年 9 月第一版
印 次	2004 年 9 月第一次印刷
书 号	ISBN 7-80180-369-8/G·098
定 价	38.00 元

目 录

第一章 高等学校体育	(1)
第一节 高等学校体育的地位与功能	(1)
第二节 高等学校体育的目标和任务	(5)
第二章 全民健身计划与终身体育	(7)
第一节 全民健身计划	(7)
第二节 终身体育	(8)
第三章 体育卫生与保健	(12)
第一节 体育卫生保健知识	(12)
第二节 体育运动的自我监督	(18)
第三节 运动损伤预防和伤后处理	(20)
第四章 体育健身方法	(24)
第一节 体育锻炼应遵循的基本原则	(24)
第二节 发展身体素质的方法	(26)
第三节 自我健身效果的检查与评定	(29)
第五章 运动竞赛知识	(32)
第一节 运动竞赛的意义与特点	(32)
第二节 运动竞赛的种类	(34)
第六章 田径运动	(36)
第一节 田径运动概述	(36)
第二节 田径运动的特点和锻炼价值	(36)
第三节 短跑	(37)
第四节 接力跑	(41)
第五节 中长距离跑	(43)
第六节 跳远	(47)
第七节 跳高	(50)
第八节 铅球	(53)
第九节 田径运动竞赛基本的编排和裁判方法	(56)
第七章 足球	(61)
第一节 足球运动概述	(61)
第二节 足球运动的特点和锻炼价值	(61)
第三节 基本技术和练习方法	(63)
第四节 基本战术和练习方法	(71)
第五节 足球主要规则	(75)

第八章 篮球	(78)
第一节 篮球运动概述	(78)
第二节 篮球运动的特点及锻炼价值	(78)
第三节 基本技术和练习方法	(79)
第四节 基本战术及练习方法	(90)
第五节 篮球及主要规则	(94)
第九章 排球	(98)
第一节 排球运动概述	(98)
第二节 排球运动的特点和锻炼价值	(98)
第三节 排球技术与练习方法	(99)
第四节 基本战术和练习方法	(108)
第五节 排球主要规则	(113)
第十章 乒乓球	(116)
第一节 乒乓球运动概述	(116)
第二节 乒乓球运动特点与锻炼价值	(116)
第三节 基本技术和练习方法	(117)
第四节 基本战术和练习方法	(121)
第五节 乒乓球主要规则	(125)
第十一章 网球运动概述	(128)
第一节 网球运动的起源及演变	(128)
第二节 网球运动的特点与锻炼价值	(129)
第三节 基本技术	(130)
第四节 网球的基本战术	(145)
第五节 网球主要规则	(153)
第十二章 健美操	(159)
第一节 健美操概述	(159)
第二节 健美操的特点与锻炼价值	(161)
第三节 健美操基本功练习	(163)
第四节 健美操基本动作练习	(168)
第五节 健美操套路范例	(175)
第十三章 武术	(197)
第一节 武术概述	(197)
第二节 武术运动的特点和锻炼价值	(197)
第三节 基本功和基本动作	(199)
第四节 简化太极拳	(206)
第五节 初级长拳(第三路)	(223)
第六节 武术套路竞赛的规则与裁判法	(234)

第十四章 游泳运动	(237)
第一节 游泳运动概述	(237)
第二节 游泳的特点及锻炼价值	(238)
第三节 游泳的基本技术及练习方法	(242)
第四节 游泳主要规则	(255)
第十五章 速度滑冰	(257)
第一节 速度滑冰概述	(257)
第二节 速度滑冰的特点及锻炼价值	(258)
第三节 速滑基本技术练习	(259)
第四节 冰上直道滑跑练习	(268)
第五节 冰上弯道滑跑练习	(273)
第六节 冰上停止法	(278)
第七节 速滑主要规则	(278)
第十六章 健身、娱乐体育	(281)
第一节 体育健身运动概述	(281)
第二节 自然力锻炼	(283)
第三节 娱乐体育	(286)
后 记	(298)

第一章 高等学校体育

第一节 高等学校体育的地位与功能

一、高等学校体育的地位

体育是高等学校教育的重要组成部分,是培养德、智、体全面发展的现代化人才的一个重要方面。大学生在学习专业理论知识的同时,必须接受体育教育,以全面发展学生的个性、能力和体育意识。“德、智皆寄予体,无体即无德智也。”没有健康的体魄,难以完成在校期间繁重的学习任务,也难以在祖国建设中发挥更大的作用。高等学校体育不仅使学生的体质得到增强,并且促进智力的发展,培养敏锐的感知、灵活的思维和想象力、良好的注意力和记忆力;还可以培养高尚的道德品质,勇敢顽强的毅力和集体主义、爱国主义精神;可以丰富课余文化生活,调剂精神,消除疲劳,有助于提高学习效果;还能为国家培养运动员的后备力量,提高我国的运动技术水平。大学生是国家的未来和希望,是社会主义建设和发展科学技术的生力军,都应该在刻苦钻研、勤奋学习的同时,积极锻炼身体,学习和掌握体育知识、技术、技能,使体育成为生活的一部分。使体育的近期效益和长远效益结合起来,既要有利于大学生在校期间健康地、精力充沛地学习、生活,又要有利于毕业后能继续科学地进行锻炼,从而为祖国、为人民高效地工作。

二、高等学校体育的功能

体育的功能是体育本质属性的反映,它是确定体育目的、任务的主要依据。随着社会的进步和生产力的发展,知识的积累和人类需要层次的提高,特别是近年来体育科学的兴起,体育自身的规律及与其他各种社会现象之间的关系不断地被揭示,人们对体育的认识在实践中不断向纵深发展。研究体育的功能可以使我们对体育的理解,近一步认识体育对社会发展的重大意义,从而更有效、更自觉地发挥体育的作用,为我国社会主义现代化建设服务,为人民服务。体育的功能取决于体育本身的特点和社会的需要,如果没有社会需要的刺激,体育的特点就得不到发挥,同样也不可能显示出它的作用。

体育的功能主要从两个方面体现出来,即促进社会的物质文明和精神文明建设。由于体育是属于人类文化的总的范畴,它本身就是精神文明的一部分,尽管在体育产生的初期及以后的一个相当长的时期中,人们更多地注意和强调了体育增强人民体质生物学的作用,然而,随着社会的发展,体育精神方面、文化方面的价值越来越明显地在实践中表现出来,并被人们认识。因为,体育是一个有机的整体,是一个多功能、多目标的系统,这个系统置身于社会这个大系统中,体育的功能也体现在体育本身的特点及其与外部联系的变化过程中。体育的功能归纳起来有六种,即健身功能、娱乐功能、教育功能、经济功能、社会功能和政治功能。

1. 体育的健身功能

体育是通过身体运动的方式进行的,它要求人的身体直接参与活动,这是体育最本质的特点。这个特点决定了体育具有健身的功能。通过体育活动可以促进人体的新陈代谢和血液循

环,从而促进有机体的生长发育,改善各器官、系统的机能,提高整个有机体的工作能力。大学阶段是发育末期,经常能加体育活动,有利于身体的进一步完善和发展。

(1) 改善和提高中枢神经系统的工作能力。经常参加体育活动,可以促使大脑皮层兴奋性增强。大脑是人体的指挥部,人体一切活动指令都是由大脑发出的。然而,长时间地进行脑力劳动,机能活动的特点是呼吸表浅、血液循环慢、新陈代谢低下、腹腔器官以及下肢部分血液停滞,会感到头昏脑涨,造成脑供血不足、缺氧。

进行体育运动,特别是到大自然中去呼吸新鲜空气,可以改善大脑的供氧情况,使大脑保持正常的工作能力,促使大脑皮层的兴奋性增强,神经过程均衡性和灵活性增强,提高大脑皮层的分析综合能力,改善中枢神经系统对各器官系统的调节作用。

(2) 促进有机体的生长发育,提高运动器官机能。经常运动可以使管状骨变粗、骨密质增厚、骨结节和粗隆增大,骨小梁的排列也随之发生适应性的变化,使骨骼更加结实粗壮,抗折性提高;由于体育运动加强了肌肉的工作,使肌肉毛细血管扩张,血液供应增加,对蛋白质等营养物质的吸收和贮存能力增强,肌纤维增粗,因而使肌肉收缩更加强健有力,关节更加灵活牢固,机体的运动能力得到提高。

(3) 促进内脏器官构造的变化和机能的提高。运动使人体内的能量消耗增加,代谢产物增多,促使新陈代谢旺盛和血液循环加速,因而心血管系统、呼吸系统、消化系统和排泄系统的机能都将得到改善,如心脏产生运动性肥大,心肌增强,心壁增厚,容积增大,在机能上心脏每搏输出量增加,而心搏频率减少,出现“节省化”现象。肺的功能也会因运动而提高,肺活量增大,呼吸深度增加,在剧烈活动时则能高度发挥呼吸器官的机能,使能量物质的氧化过程进行的更加完善,以保证运动时能量物质的供应。总之,体育运动能增强人的体质,使人健康长寿,这是体育运动健身功能最直接的效果。同时,由体育运动的健身功能还可以派生出其他一些功能,诸如,可以促进生产、提高劳动效率、提高部队战斗力、增强国防力量以及促进其他事业的发展。

2. 体育的娱乐功能

随着社会的发展,人们的生活中余暇时间增多,如何善度余暇,已成为一个社会问题。丰富多彩的余暇生活,不仅可以使人们在繁忙劳动之后获得积极性休息,而且还可以陶冶情操,愉悦身心,培养高尚的品格。体育运动娱乐功能的客观依据是体育能够满足人们的精神需要。体育运动由于其技术的高难性、造型的艺术性、配合的默契性和易于接受的朴素性,已成为现代人余暇生活的一个重要组成部分。

体育的娱乐功能是通过观赏和参与两个途径来实现的。现代体育运动,特别是竞技运动,运动技艺日益向难、新方向发展,表现出高超的技艺,使健、力、美高度统一,加上和谐的韵律、鲜明的节奏、微妙的配合,观赏体育比赛和表演,犹如所见优美的舞蹈、线条明快的雕塑、明暗和谐的艺术摄影一般,给人以美的享受。体育运动这种魅力,常常在运动场上产生一种移情作用,在观众和运动员之间扩散开来,使人消除疲劳和紧张,情绪得到积极性的调节,给人带来愉快。特别是大学生,学习、生活、考试等压力较大,适当地参与体育活动,会使他们的业余文化生活更加丰富,会更有效地缓解疲劳,促进学习和知识的掌握。

人们通过参加体育运动,特别是参加那些自己喜爱和擅长的运动项目,会在完成各种复杂的练习中,在与同伴的默契配合中,在与对手的斗智和斗勇过程中体验到一种美妙的快慰和心理上的满足。这种心理状态可以激发人的自尊心、自信心、成功感,满足人们与同伴交往、合作的需要。同时,由于各种运动项目的不同的特点,能使人们在实践中获得各种不同的情感体验。例如,气功可使人感到悠然自得,乐在其中;跑步能使人感到有条不紊,勇往直前;打球

使人感到视野开阔,豁达合群;旅游则可以使人饱览名山大川,赏心悦目,心旷神怡……。现代奥运会的创始人皮埃尔·德·顾拜旦在他的名作《体育颂》中也满腔热忱地歌颂了体育的这一功能,他写道:“啊,体育,你就是乐趣!想起你,内心充满欢喜;血液循环加剧;思路更加开阔、条理更加清晰。你可使忧伤的人灰心解闷,你可使快乐的人生更甜蜜!”体育无愧是一种最积极最健康的娱乐方式,它能使人善度余暇,身心健康。

3. 体育的教育功能

许多伟人在有关教育的经典著作中都论及了体育的教育功能,他们把体育视为教育的不可缺少的部分,认为“生产劳动同智育和体育相结合,不仅是提高社会生产力的一种方式,而且是造就全面发展的人的惟一方法。”这一正确观点,是我们论述体育教育功能的理论依据。由于体育运动的竞赛具有群众性、国际性、技艺性和礼仪性(指有一定的仪式如开幕式、闭幕式、发奖仪式等)的特点,使它成为了传播价值观的一种理想的载体。

(1) 能激发爱国热情。体育能激发人们的爱国热情,振奋民族精神,教育人们保持与社会价值取向相一致的行为。体育运动竞赛的国际性,不仅扩大了它的活动范围,而且加深了它所产生的影响,把本来属于运动技艺的比赛,扩大到国与国之间的竞争,这种竞争超越了体育运动的本身价值,产生了不可低估的教育作用。如在国际比赛中,运动员按规定必须在胸前佩戴所代表国家(或地区)的鲜明标志;竞赛规程明确规定比赛结束后要给获胜国奏国歌、升国旗,这就增加了体育运动竞赛参与者和欣赏者的爱国意识。虽然人们不会以简单的运动竞赛来论定国家的优劣,但是,人们总是把一个国家的运动员在国际比赛中的表现和他们所取得的成绩,看做是一个国家国力和民气的反映,民族威信也会由于在国际比赛中取胜而提高。特别是随着全球性通讯网络的形成,体育运动更加成为了一种富于感染、易于传播的精神力量,这就使体育运动不仅与人们生活息息相通,而且能产生巨大的教育作用。例如,有一些工读学校的失足青年,在给中国女排的信中表示要告别黑暗的昨天,奔向光辉灿烂的明天。由此可见,体育运动是一个很有说服力的教育手段,对整个社会的教育作用是非常广泛、深刻的。

(2) 是社会精神文明建设的园地。建设社会主义精神文明,是要培养社会主义的一代新人。学校体育作为教育重要内容和手段之一,它在培养全面发展一代新人方面有独特的作用。

建设精神文明,主要包括文化建设和思想建设两个方面。在文化建设方面,学校体育不仅为智力开发提供良好的物质基础保证,而且可以传播文化,提高学生的文化素养。因为学校体育的内容和形式极其丰富多彩,体育知识、技能、运动规则与方法等,都是人类长期体育实践经验的结晶,它是一种精神财富,它是社会文化的有机组成部分。通过体育活动向学生传授有关体育知识、技能和技术,提高学生表现自我,发展自我的体育文化素养。学校体育还具有竞技性、娱乐性特点,丰富课余文化生活,扩大和占领学校文化阵地,防止和矫正学生的不良行为,对建设健康的生动活泼的校园文化,建设良好的校风校貌和学风,促进精神文明建设都具有重要作用。

在思想建设方面,学校体育是对学生进行思想品德教育的重要手段之一。大学校园生活充满生机,大学生喜欢通过参加体育活动、体育竞赛,表现自我、发展自我。各种运动项目,各种体育手段与方法,都有不同的健身、启智、育德的价值。有的运动项目要求快速,有的项目要求耐力,有的项目动作惊险,有的项目动作变化无穷,有的项目需要集体配合,这就有助于培养学生的勇敢、顽强、坚毅等思想品质以及团结协作的集体主义精神。实践证明,学校体育对于培养学生高尚的思想品质和道德情操及良好的心理素质都起着积极的作用。同时,学校体育是一个开放的系统,它对文化、思想建设起着积极的作用,也必然影响到社会,因此,它有助于推动整个社会的精神文明建设。

4. 体育的经济功能

经济学界认为,劳动生产力的提高是社会经济发展的重要标志。特别是对生产力进行价值评估时,人的素质又成为最主要的标准。一般说来,人的素质包含身体素质、文化素质、道德素质三方面。但就某种意义而言,身体素质作为诸素质的物质基础,对生产力的提高起着至关重要的作用。

体育对发展社会经济的功能,最初是由体育的健身作用决定的。因为提高了劳动者的身体素质和健康水平,保持和增强了劳动者的劳动能力。因此,体育在体力投资方面所做的贡献有力地促进了社会经济的发展。

在商品经济社会里,体育作为第三产业,向社会提供消费。当前,一些经济发达的国家非常重视发挥体育的经济功能,采用多种途径追求体育经济效益,诸如,在大型比赛中获取收入的措施,有出售比赛的电视传播权,发行纪念币、体育彩票,组织门票收入、广告费等。在日常体育活动中增加收入的措施有:举办热门项目的比赛和娱乐体育,以及发展体育旅游、寻求赞助、开设体育咨询站等。这些都有利于提高人们对体育的认识,培养健身意识,促进经济发展。在改革开放的不断深入、特别是我国加入 WTO 以后,我国体育的经济功能将得到更有效的发挥。

5. 体育的社交功能

体育的社交功能主要表现在人际关系交往和国际交往两方面。

(1) 人际交往。体育运动,特别是集体项目,需要有众多人员通过默契配合、集体合作、顽强拼搏方能取胜,在训练和竞赛中,这种日积月累的合作往往增进了人与人之间的情感交流,加深了友谊。人们在体育活动中,容易对技术水平高的人表现出诚心诚意的佩服和敬仰,能虚心求教、互相切磋、共同提高,在体育活动中建立起来的友谊,是比较牢固的。

(2) 国际交往。由于体育竞赛的特点,不分性别、民族、地域,按照体育竞赛的规则都可以平等参与,特别是在交通发达的今天,大大方便了国际间的体育交往。通过竞赛切磋技艺,增进友谊,有利于和平事业的发展。

6. 体育的政治功能

政治对体育起着主导和支配作用,也是确定体育的目的与任务的依据,体育以特有的方式能动地影响和反作用于政治,为政治服务。体育的政治功能主要体现在以下两方面:

(1) 提高民族、国家的威信和地位。随着竞技体育的飞速发展,竞技场也是金牌争夺的战场,金牌从一个侧面标志着国家的力量、地位、政治面貌、精神状态的优越等,因此,各国纷纷运用体育竞技这一手段来表现实力,扩大影响,提高国际声誉。例如,苏联十月革命成功 35 年后,第一次参加奥运会就与美国平分秋色,显示了社会主义国家的力量。1972 年美国在奥运会篮球决赛中输给苏联,引起了美国公众的普遍不满,认为这有损于美国的国际威望,要求调查失败的原因。我国运动员在第九届、第十届和第十一届亚运会上连续三届的金牌总数第一,在奥运会上也连续多届夺得多枚金牌,大大激发了民族意识,振奋了民族精神,提高了中华民族的威信和国际地位。

(2) 振奋民族精神,增强国民凝聚力。一个国家谋求政治安定、经济繁荣、文化发达、军事强大,必须具备多种条件,而发扬民族精神,掀起爱国主义热潮,增强国民的凝聚力,是其中必不可少的条件。为了实现这一目标,可采取多种渠道和方式,而体育则是其中十分重要的一种。在当今时代,一次国际体育大赛的胜利会像巨石击水,在国民心中产生巨大的冲击波,使千百人甚至整个民族、国家沸腾起来,使民族精神得到升华,爱国激情得到弘扬,民众之心连成一片。

第二节 高等学校体育的目标和任务

一、高等学校体育目标

大学体育是大学教育系统中的重要组成部分,是学生接受体育教育的最后阶段,也是建设学校社会主义精神文明和促进大学生全面发展的重要内容。根据我国社会主义现代化建设事业和现代人才培养的要求,增强学生体质,建立学生终身体育的意识,注意学生个性心理素质的培养,促进学生在德、智、体诸方面得到全面的发展,成为德才兼备、体魄强健的社会主义事业的接班人是大学体育教育的最终目的。

二、高等学校体育的基本任务

要实现高等学校体育的目的,在高等学校体育教育工作中,必须完成下列基本任务:

1. 增进学生身心健康,增强学生体质

通过体育的各种实践活动增进学生身心健康、增强体质、提高身体素质水平是大学体育教育的首要任务。身心健康是指生理和心理两个方面,生理健康的标志是:发育正常、功能健全、体质强壮,对疾病有较强的抵抗力,对外部刺激有一定的适应能力。心理健康的标志是:情绪稳定、思维敏捷、意志坚定、行为举止协调,对社会和生活中偶发或突发事故表现出较高的自控能力。生理和心理的发育水平有着密切的内在联系,并相互影响。世界卫生组织对健康的定义为:“健康应是在心理上、身体上以及在社会上保持健全的状态。”健康不仅是没有疾病和伤害,而且包括身体、心理方面能适应社会环境。

体育作为促进学生身心健康发展是最积极的、最有效的手段,通过教学、训练、课外体育活动和业余体育竞赛等一系列体育活动,使学生养成良好的锻炼习惯,不断提高健康水平和对环境的适应能力,增强对疾病的抵抗能力,通过体育理论的学习使学生重视营养卫生,遵守合理的作息制度,积极参与体育实践,从而以强健的体魄和充沛的精力保证学业的完成,为将来走向社会打下坚实的基础。

2. 培养良好的体育意识,使学生掌握体育基础知识、基本技术和技能,养成自觉锻炼身体

通过体育教学,向学生传授体育知识、技能和技术,使其掌握科学的锻炼方法、手段,对体育锻炼有深刻的认识,养成自觉锻炼身体的习惯是大学体育教育的基本任务。

体育基本知识包括:实用的生理解剖知识,锻炼身体的原理、原则和方法,体育保健,自我监督和评价等方面的基本知识,以及常见常用运动项目的基本技、战术理论和竞赛规则等,使学生能根据体育运动客观规律科学地锻炼。

体育的基本技术和技能是指参加运动的实践能力。运动能力的培养,主要是通过体育教学这个途径进行的,在课外锻炼和竞赛的反复实践中,达到熟练掌握的程度。学生是否具有一定的运动能力,对其能否自行锻炼至关重要。

体育的意识和习惯的培养是一个复杂的过程,既有时间概念,又有个体兴趣和需要的特征。锻炼习惯的养成一般取决于下列三个因素:一是对体育运动定义和价值的正确认识,对是否能持之以恒地自觉锻炼起决定作用。二是对运动技术的喜欢与掌握的程度。能否坚持经常自觉地从事体育锻炼,很大程度上依赖于对某项运动的兴趣和爱好。三是生理机能形成稳定机

制。通过组织、动员、引导和建立合理的规章制度,使学生每天按时参加晨练和进行课外锻炼,形成稳固的锻炼习惯。养成锻炼习惯不仅能提高学生在校园期间的生活质量,而且,对他们走向社会,以旺盛的精力和体力投入工作也具有十分重要的现实意义。

3. 培养良好的思想品德,注重学生个体道德素质提高

实践证明,在对大学生进行德智体全面发展的教育过程中,必须把德育放在首位,贯穿在各类教育的全过程。体育是对大学生品德教育最活泼、最直接、最生动的形式。大学体育是一个有目的、有计划、有组织的教育过程,在学校的教育体系中,惟有体育是教师与大学生进行手把手的最直接的教学活动,个体行为在技能形成的反复练习中表现最为突出,这也是体育教育不同于其他课程的特征之一。体育活动多采用竞赛形式,既有强烈的竞赛气氛,又有严格的规则约束,而规则既是行为的准则,又是品德的规范,这有利于增强学生的竞争意识,培养公平竞争的观念和团结协作、公正无私、勇敢顽强、拼搏进取的优秀品质。学生应该在体育活动的参与或观赏中努力培养自己吃苦耐劳、艰苦奋斗、团结友爱、乐于奉献的高尚品格及心理上的进取意识,在体育的情感方面,应该更深切,更富有青年人的特点,使自己在知、情、意、行诸方面都有更高层次的追求,从而确立文明、科学、健康向上的生活方式。

4. 提高学生的运动技术水平,加强大学国际体育交流,促进学校体育的开展

我国加入 WTO 后,国际间的大学生体育交流活动日益增多,增进了校际间、学生间的友好往来。充分利用高等学校的有利条件和大学生在体能、智能上的优势,坚持系统的科学训练,不断提高运动技术水平,既可为高校培养体育骨干,又能进一步推动高校体育活动的开展,既能丰富高校的校园文化生活,又可为国家竞技运动提供后备力量。

第二章 全民健身计划与终身体育

第一节 全民健身计划

一、全民健身计划的产生

建国以来,我国体育事业取得了很大成就,体育在促进社会主义精神文明和物质文明建设方面发挥着显著作用。

1993年我国制定了深化体育改革的政策措施,指出:深化体育改革有利于调动社会各方面办体育的积极性;有利于促进体育事业的全面发展;有利于满足人民群众日益增长的体育需求;有利于经济和社会的发展。从改革的意义上说:开展全民健身活动,是促进中国体育协调发展的惟一途径。国务院1995年6月颁布了《全民健身计划纲要》。它的产生背景可归纳为:

- (1) 经济快速发展,生活节奏加快,对人体健康提出更高要求。
- (2) 生活水平提高,人们把参与体育活动看成是改善生活方式、提高生活质量和文明程度的重要手段。
- (3) 体育发展本身的需要,只有大力开展全民健身活动,才能为高水平的竞技体育打下坚实的基础。
- (4) 党和政府关怀国民素质的提高,面向21世纪,要求增强人民体质,促进社会进步和发展。
- (5) 发扬中华民族自古重视健身、养生的优良传统。

二、全民健身计划的地位和作用

1. 全民健身计划的地位

- (1) 我国《全民健身计划》是一项在国家宏观领导下,依托社会、全民参与的为实现社会主义现代化目标配套的系统工程。
- (2) 《全民健身计划》是动员组织国民积极投入各种形式的身体锻炼,增强体质,提高国民素质的跨世纪的群众体育发展战略规划。

2. 全民健身计划的作用

(1) 对第三世界的示范作用。我国推行全民健身计划,符合我国体育改革的形势和要求,也符合国际体育发展潮流。占人类1/4人口的中国推行这一计划,对第三世界有一种示范作用,必将在国际上产生重大影响。

(2) 是文明发展的标志,对精神文明建设有重要作用。推行全民健身计划,说明中国改革开放和现代化建设进入了一个新阶段,它是我国与世界接轨和文明发展的标志,对促进社会发展、进步和精神文明建设有重要作用。

(3) 是一项功在当代、利在千秋、造福子孙的宏伟事业。全民健身计划,对于提高中华民族整体素质,宏观指导群众体育,建立科学、文明、健康的生活方式,促进竞技体育与群众体育的协调发展,都将产生深远影响。

三、全民健身计划的目标和任务

全民健身计划到 2010 年的奋斗目标是：努力实现体育与国民经济和社会事业的协调发展，全面提高中华民族的体质与健康水平，基本建成具有中国特色的全民健身体系。

依据实现社会主义现代化建设第二步战略目标的要求，积极发展全民健身事业，使经济、社会和体育发展程度不同的各类地区，经常参加体育活动的时间、体育消费额等逐步加大，群众体育健身活动的环境和条件有较大的改善。

依据建立社会主义市场经济体制的要求，深化体育改革，初步建立适应社会主义市场经济体制的全民健身管理体制，初步形成人民群众广泛参与、充满发展活力的运行机制，建立起社会化、科学化、产业化和法制化的全民健身体系的基本框架。

四、全民健身计划的实施步骤

全民健身计划采取整体规划、逐步实施的方式，从现在起到 2010 年分为两期工程。第一期自 1995～2000 年，分为三个阶段：1995～1996 年为第一阶段，进行宣传发动和改革试点，初步掀起一个全民健身活动热潮。1997～1998 年为第二阶段，通过重点实施、逐步推进，形成崇尚健身、参与健身的社会环境和社会风气。1999～2000 年为第三阶段，全面展开全民健身计划的各项工作并普遍取得成效，建立具有中国特色的全民健身体系的基本框架。

第二期工程自 2001～2010 年。经过十年的努力，把全民健身工作提高到一个新的水平，基本建成具有中国特色的全民健身体系。

五、全民健身计划与学校体育

《全民健身计划》提出：“全民健身计划以全国人民为实施对象，以青少年和儿童为重点。青少年和儿童的健康成长关系到国家的富强和民族的昌盛。要发动全社会关心他们的体质和健康。各级各类学校要全面贯彻党的教育方针，努力做好学校体育工作。”我国 13 亿人口中青少年和儿童约占总人口的 1/3 以上，学校体育对培养未来劳动者的素质，特别是身体素质有着直接的、至关重要的作用。处于成长黄金时期的青少年，学校体育给予他们积极的、科学的体育锻炼，对其一生都起着极其重要的作用。学校体育培养学生对体育的兴趣、爱好和养成锻炼身体的习惯，掌握体育基本理论知识、技术、技能，培养体育能力，奠定学生终身体育的基础，将使学生终生受益，从而达到全民素质的提高，这正表明了全民健身计划以青少年和儿童为重点是由学校体育的目的、任务、特点所决定的。

第二节 终身体育

一、终身体育的概念

终身体育，是指一个人终身进行身体锻炼和接受体育教育及指导。

终身体育的依据是人体发展变化的规律、身体锻炼的作用，以及现代社会的发展不断对人提出要求。人体活动规律要求身体锻炼必须经常坚持，身体锻炼必须持之以恒，才能产生良好的锻炼效果。现代生活要求人们把身体锻炼作为生活的组成部分，要在科学的指导下不间断地接受新的体育教育。人体生长发育与发展的各个不同时期的身心特点，所从事的工作特点及所

处的环境,都要求对终身体育加以科学的指导,并采取积极、有效的体育手段发展身体。

终身体育的含义,应包括两个方面的内容:一是指人从生命开始至结束,一生中学习和参加身体锻炼活动,有明确的目的性,使体育真正成为人一生中不可缺少的重要内容;二是在终身体育思想指导下,以体育的系统化、整体化为目标,为人在不同时期、不同生活领域中提供参加体育活动的实践过程。

二、终身体育的形成及发展

终身体育伴随着终身教育的发展而发展起来,终身教育对终身体育思想的形成、发展有着直接的启迪作用。现代化事业需要千百万高科技人才,需要有良好的科技文化和政治思想素质,以及身体健康的各行业劳动大军。在当代科学技术不断发展的形势下,需要继续学习,实现知识结构的不断更新。传统的“一次性教育”的观念落后于当代世界教育改革的潮流,而且与我国现阶段的经济、社会发展需要极不适应,所以单一的学校教育必然转变为终身教育,在终身教育思想影响下,终身体育也得到了相应的发展。1971年日本文部省教育审议会议召开“把社会体育从终身教育的角度进一步开发”的咨询会议,以及1976年联合国教科文组织召开的关于青少年体育运动的会议,都曾以“从终身教育看到的关于青少年教育中的体育运动的作用”为主题进行了讨论。我国从20世纪80年代对终身体育开始了较为系统的研究。终身体育以社会发展为前提,就个人而言,要从如何适应社会发展需要做起,终身体育围绕着培养全面发展人的问题而发展起来。发展我国群众体育要以终身体育思想为指导,人人都成为终身体育者,体育人口大大增长,达到群众体育的广泛普及和经常化。

1. 体育的多功能观为终身体育奠定了理论基础

随着体育科学的发展与人类对自身认识的发展,体育在人类发展中的作用,具有日益丰富的内涵。体育的功能不仅仅是增强体质、建立科学的现代生活方式,还可以振奋民族精神、激发爱国热情、增强民族凝聚力、提高民族素质,展示一个国家奋发图强和安定团结的形象。

不同运动项目可以培养人的特定体能素质,使之适应不同年龄阶段、不同职业的需求。如体操可以培养人的姿态,协调身体发展;体育医疗保健对老年人抗病防衰和青少年防治某些疾病有重要作用。残疾人的体育使他们身虽残而志更坚。随着人们对自身形体美的追求,减肥“运动处方”日益盛行。这些充分展示了体育的健美功能、强身健体防病祛病功能。随着生产力和科学技术的迅猛发展,劳动生产率不断提高,体育作为消闲娱乐的一种手段,日益成为现代文明生活中的一项高尚享受,在人的一生成长过程中如果离开了体育,就不能成为全面发展的人。鉴于体育的多功能性,其利于培养人使之全面发展和成长,是人类发展不可缺少的内容之一,因而为终身体育思想的形成奠定了理论基础。

2. 群众体育的广泛开展是终身体育发展的实践基础

增强人民体质,提高全民族的素质,是社会主义体育事业的首要任务。群众体育的对象具有广泛性,关系到一个民族的体质健康与文明程度。它成为衡量一个国家体育水平的重要标志。学校是培养人的场所,主体是青少年和儿童,通过体育活动,促进学生正常生长发育,增强体质,促进身体全面发展,养成锻炼习惯,为终身体育打下良好的基础。如何坚持身体锻炼,增强体质,以健康的身体、充沛的精力,适应社会发展和未来生活的需要,使自己一生都充满欢乐与幸福。终身体育为现代人指出了一条保持健康的必然之路,群众体育的广泛开展为终身体育奠定了实践基础。

三、学校体育与终身体育

1. 学校体育应以终身体育为主线

学校体育是整个教学体系的一个重要环节,学校体育应有两个功能:一个是向学生传授特定的价值观念、知识技术;另一个是教学生学会选择学习对象、机会及锻炼方法,为自觉学习打下基础,培养学生树立终身不间断学习的态度和积极性。

终身体育是现代体育重要的发展方向,学校体育以终身体育为主线,开拓体育目标,以学生终身受益为出发点,立足现实、面向社会、着眼未来。学校体育所具有的广延性和终身性等特征,日益受到人们的高度重视。学校体育在教学中应选择具有较高锻炼身体价值的教材内容,突出少而精、易开展、促进健康的运动项目,并使学生参加工作、进入社会都能从事锻炼。

2. 运用终身体育观培养学生正确的体育态度

态度,是由认知、情感、意向三个因素构成的,是比较持久的个人的内部结构。它是外界刺激与个体反应之间的中介因素,个体对外界刺激发出反应受其态度所调节。

认知因素规定了态度的对象,态度总是有一定的对象,如对体育活动的态度。情感因素是个人对某个对象持有的好恶情感,例如,“我喜欢上体育课”,“我不喜欢练中长跑”。意向因素是个人对态度对象的反应倾向,即行为的准备状态,准备对态度对象作出某种反应,例如,“我想请老师给我辅导体育”等。意向是作出行动之前的思想倾向。

一般说来,以上三个心理因素是相互协调一致的。例如,学生认识到体育课的重要性,乐于参加体育运动,并做好锻炼身体的思想准备。说明态度中认知、情感、意向三个因素十分和谐,并不矛盾。但有时候态度的三个因素之间也会发生矛盾,当三者发生矛盾时,其中的情感因素起主要作用。例如,有的同学说:“我知道中长跑对身体锻炼效果很好,但我还是不喜欢它,因为中长跑太苦了。”

体育态度来自体育价值,转变学生对体育的态度,树立科学的体育价值观,使学生真正认识到未来社会人们从事高强度的工作,通过学校体育打好身体基础的重要性,逐渐形成正确的体育态度,使学生真正从内心深处彻底转变原来的态度,把体育作为他生活的一部分。不管有没有教师督促及学校体育制度的约束,他都能自觉地、主动而热情地进行身体锻炼。这时,他的体育观与情感已经根深蒂固,他将会成为终身体育者。

3. 培养学生自我体育意识

学校体育教学,要使学生正确地认识自己的思想和行为,注意培养学生的自我体育意识,这是终身体育的一项重要内容。

自我体育意识,就是从自身需要出发,按照自己的兴趣和爱好,自觉地从从事体育锻炼,自己认识自己的生理状态、心理特征、运动技术及自己与他人的关系。总之,自我体育意识就是对于自己身心状态的认识。

自尊心和自信心是形成自我体育意识的两个主要成分,对体育行为有重大影响。自尊心就是尊重自己的人格,尊重自己的荣誉,维护自我尊严的情感体验。有自尊心的学生,总是争先进,争上游,不甘心落后,自觉主动地遵守学校的各项规章制度,刻苦锻炼身体。自信心是对自己力量的充分估计,自信心是学生成长与成才不可缺少的一种重要心理素质。体育教学中,对体育成绩较差的学生,首要任务就是帮助他们建立自信心。因为一个学生如果很自卑,看不到自己的力量,总认为自己不行,是很难完成体育教学任务的,这种心理对体育知识、技能的掌握会带来消极的影响。

4. 树立终身体育思想，培养全面发展的人

在历史发展的过程中，人们在不断地改造世界的同时也在不断地完善自身。技术化、理性化的发展，虽然给人类带来了繁荣与发展，但另一方面也有片面的倾向。

现代社会崇尚理性与知识。高科技的发展，要求人们掌握和储存大量的知识信息，提高智能水平，使人的智力活动处于一种高度运转的紧张状态。为了强化智力训练，青少年学生被书本知识的学习压得几乎喘不过气来，这种作法极容易造成人的片面智力发展。表面上看，人的智力水准在提高，而实质上生命的整体水准在下降，尤其是体能水准的下降，正成为日益严重的问题，这种趋势如不迅速扭转过来，智力水平也必将下降。因为只有整体生命水准处于高质量、高水平的情况下，人的智力水平才能达到一定的高度。为使青少年全面发展，应把终身体育教育与智力化训练放在同等重要的地位，只有整体生命的健康发展，才会培养出全面发展的人才。

5. 学校体育为学生终身体育奠定坚实的基础

劳动者的素质决定一个国家经济发展水平的高低以及综合国力的强弱，而身体素质是劳动者全面素质的物质基础。作为教育组成部分的学校体育，对于培养未来劳动者素质，特别是身体素质至关重要。有资料显示，我国目前人均寿命已经提高到 70 岁，而知识分子的平均寿命只有 58 岁，在某些高科技人才密集地区，知识分子平均寿命还达不到这一数字，这是值得人们深思的。中高级知识分子绝大多数都是从学校培养出来的，然而毕业后，许多人未能坚持体育锻炼，学习毕业了，体育活动也终结了，加之长期劳累过度，不重视自我保健，缺乏科学的生活方式等，因而出现知识分子健康状况的恶化，致使一部分人事业有成而英年早逝，给国家造成巨大的人才损失和浪费。

学校体育在转变学生观念，培养体育意识的同时，要向学生传授体育科学理论的知识，使学生掌握科学锻炼身体的方法，教会他们简便易行终身受用的健身养生的知识与技能，为终身体育打下坚实的基础。