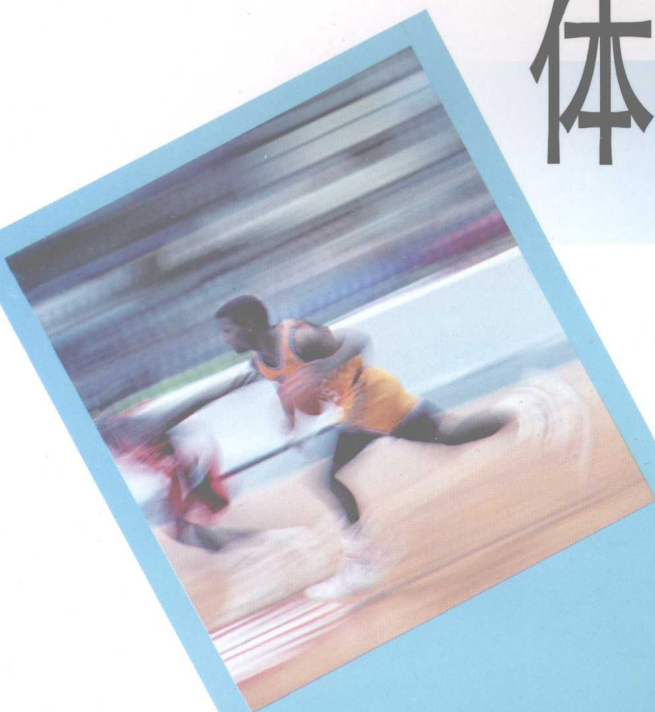




21世纪高职高专规划教材

体育与健康

主 编 方 平 王 飞 刘华锋



原子能出版社

21 世纪高职高专规划教材

体育与健康

主 编 方 平

副主编 赖志洲



原子能出版社

图书在版编目(CIP)数据

体育与健康/方平,王飞,刘华锋主编. —北京:原子能出版社,2008.7

ISBN 978-7-5022-4118-6

I. 体… II. ①方… ②王… ③刘… III. ①体育—高等学校:技术学校—教材 ②健康教育—高等学校:技术学校—教材 IV. G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 099407 号

体育与健康

出版发行 原子能出版社(北京市海淀区阜成路 43 号 100037)

责任编辑 谭 俊

特约编辑 覃丰菊

印 刷 北京市彩虹印刷有限责任公司

经 销 全国新华书店

开 本 787 mm×1 092 mm 1/16

印 张 11.5

字 数 286 千字

版 次 2008 年 7 月第 1 版 2008 年 7 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5022-4118-6

定 价 25.00 元

版权所有 侵权必究 网址:<http://www.aep.com.cn>

出版说明

本书依据教育部职业教育与成人教育司组织编写的全国高职高专职业学校教学方案编写而成。本教材针对高职高专职业学校体育课的教学实际,对方案内容进行了调整,包括体育与健康两个主题,融理论与实践为一体,注重学生认知能力的培养以及体育健康观念的形成。

全书共分十六章。第一章体育与健康概述,主要讲述体育与健康的概念以及体育对现代人的影响力;第二章体育锻炼的理论基础,主要讲述体育锻炼的理论基础方面的知识;第三章体育锻炼与身心健康,主要讲述锻炼对身体和身心的益处;第四章运动保健与营养,主要讲述运动中需要注意的地方和关于运动保健与营养方面的知识;第五章运动损伤的处理与预防,主要讲述锻炼过程中遇到的问题、注意事项及处理方法等;第六章大学生体质健康测评方法与标准,主要讲述对学生的体质健康的测评及方法;第七章篮球,第八章排球,第九章足球,第十章乒乓球,第十一章羽毛球,这几章主要讲述篮球、排球、足球、乒乓球和羽毛球的基础知识,掌握进行相关练习的基本技术等;第十二章武术,主要讲述武术的基础知识和一些基本动作;第十三章健美操,主要讲述健美操的基础知识和健美操的基本动作;第十四章体育舞蹈,主要讲述体育舞蹈的基础知识和体育舞蹈的一些基本舞姿;第十五章游泳,主要讲述初学者如何克服怕水心理以及一些游泳的基本技术和应该注意的问题;第十六章田径,主要讲述田径的基础知识并简单介绍了各类项目。

本教材以能力培养为主线,在传授体育与健康知识的同时,使学生建立现代社会健康观和获取终身体育锻炼的知识技能;提高体育观赏和休闲娱乐能力。始终坚持“健康第一”、“素质教育”、“终身体育”的指导思想;编写体例新颖,趣味性强,更能激发高职高专学生学习的兴趣和主动性。

由于时间所限,本教材难免有不妥之处,恳请读者予以批评指正。

编 者

目 录

第一章 体育与健康概述	1
第一节 体育的概念与功能	1
第二节 现代社会中体育的地位和价值观	4
第三节 体育与现代人的成长	6
第四节 健康的新概念及健康教育	11
第二章 体育锻炼的理论基础	19
第一节 体育活动的生理学基础	19
第二节 体育活动的心理学基础	24
第三节 体育锻炼的理论依据	26
第四节 体育锻炼的原则	26
第五节 体育锻炼的方法	28
第六节 身体素质测试方法与评价	29
第三章 体育锻炼与身心健康	33
第一节 体育锻炼与身体健康	33
第二节 体育锻炼与心理健康	34
第四章 运动保健与营养	36
第一节 运动疲劳的产生与恢复	36
第二节 体育运动的自我监控和评价	38
第三节 合理的营养与科学调配膳食	42
第五章 运动损伤的处理与预防	46
第一节 运动损伤的分类	46
第二节 产生运动损伤的原因及预防	46
第三节 常见运动损伤预防及应急处置	48
第四节 运动中常见的生理反应、运动损伤和运动性疾病及其防治	50
第六章 大学生体质健康测评方法与标准	54
第一节 健康体质测定	54
第二节 《学生体质健康标准(试行方案)》评分表	60
第七章 篮 球	65
第一节 篮球运动的概述	65
第二节 篮球的基本技术	65
第三节 篮球的基本战术	71
第四节 篮球比赛规则与裁判	72

第八章 排球	74
第一节 排球运动概述	74
第二节 排球的基本技术	74
第三节 排球的基本战术	77
第四节 比赛规则与裁判	78
第九章 足球	81
第一节 足球运动概述	81
第二节 足球的基本技术	81
第三节 足球的基本战术	84
第四节 足球比赛规则与裁判	85
第十章 乒乓球	88
第一节 乒乓球运动概述	88
第二节 乒乓球的基本技术	88
第三节 乒乓球的基本战术	92
第四节 乒乓球比赛规则与裁判	93
第十一章 羽毛球	94
第一节 羽毛球运动概述	94
第二节 羽毛球的基本技术	94
第三节 羽毛球的基本战术	98
第四节 羽毛球比赛规则与裁判	98
第十二章 武术	100
第一节 武术运动概述	100
第二节 武术的基本功	101
第三节 长拳的基本动作和动作组合	105
第四节 24 式太极拳	112
第五节 散打	113
第六节 武术比赛规则与裁判	125
第十三章 健美操	128
第一节 健美操概述	128
第二节 健美操的分类、特点与功能	128
第三节 健美操的基本动作	129
第四节 健身健美操基本动作小组合	134
第五节 健美操编排的基本方法	135
第六节 健美操的比赛与评定	136
第十四章 体育舞蹈	138
第一节 体育舞蹈概述	138
第二节 体育舞蹈的分类和特点	138

第三节	体育舞蹈的基本舞姿	139
第四节	体育舞蹈的基本舞步	141
第五节	体育舞蹈编排	146
第六节	体育舞蹈竞赛	147
第十五章	游 泳	148
第一节	如何克服初学游泳的怕水心理	148
第二节	游泳教学的一般原则	150
第三节	游泳的基本技术	151
第四节	游泳的安全与救护	157
第十六章	田 径	163
第一节	田径概述	163
第二节	田径类项目简介	167
第三节	田径类运动的基本规则	175

第一章

体育与健康概述

第一节 体育的概念与功能

一、体育的概念

体育是人类社会发展中,根据生产和生活的需要,遵循人体身心的发展规律,以身体练习为基本手段,达到增强体质,提高运动技术水平,进行思想品德教育,丰富社会文化生活而进行的一种有目的、有意识、有组织的社会活动,是伴随人类社会的发展而逐步建立和发展起来的一个专门的科学领域。

体育的概念有广义和狭义之分:

1. 体育的广义概念(亦称体育运动)。是指以身体练习为基本手段,以增强人的体质,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。它是社会总文化的一部分,其发展受一定社会的政治和经济因素的制约,并为一定社会的政治和经济服务。

2. 体育的狭义概念(亦称体育教育)。是一个发展身体,增强体质,传授锻炼身体的知识、技能,培养道德和意志品质的教育过程;是对人体进行培育和塑造的过程;是教育的重要组成部分;是培养全面发展的人的一个重要方面。

3. 竞技运动亦称“竞技体育”。指为了战胜对手,取得优异运动成绩,最大限度地发挥和提高个人、集体在体格、体能、心理及运动能力等方面的潜力所进行的科学的、系统的训练和竞赛。含运动训练和运动竞赛两种形式。

二、体育的特点

体育的特点表现在以下几个方面:

1. 充分调动和发挥运动员的体力、智力、心理等方面的潜力;
2. 激烈的对抗性和竞赛性;
3. 参加者有充沛的体力和高超的技艺;
4. 按照统一的规则竞赛,具有国际性,成绩具有公认性;
5. 娱乐性。

当今世界所开展的竞技运动项目是社会历史的产物。远在公元前 700 多年的古希腊时代,就出现了赛跑、投掷、角力等项目,发展至今已有数百种之多。普遍开展的项目有田径、体操、篮球、排球、足球、乒乓球、羽毛球、游泳等。各国、各地区还有自己特殊的民族传统项目,如中华武术,东南亚地区的藤球、卡巴迪等。其发展与国家、地区的政治、经济、文化教育、科学技术密切相关。

三、娱乐体育

娱乐体育是指在余暇时间或特定时间所进行的一种以愉悦身心为目的的体育活动。具有业余性、消遣性、文娛性等特点。内容一般有球类游戏、活动性游戏、旅游、棋类以及传统民族体育活动等。按活动的组织方式可分为个人的、家庭的和集体的;按活动条件可分为室内的和室外的;按竞争性可分为竞赛性的和非竞赛性的;按经营方式可分为商业性的和非商业性的;按参加活动的方式可分为观赏性活动和运动性活动。开展娱乐性体育活动,有益于身心健康,陶冶情操,培养高尚品格。

四、大众体育

大众体育亦称“社会体育”、“群众体育”。是为了娱乐身心,增强体质,防治疾病和培养体育后备人才,在社会上广泛开展的体育活动的总称。包括职工体育、农民体育、社区体育、老年人体育、妇女体育、伤残人体育等。主要形式有锻炼小组、运动队、辅导站、体育之家、体育活动中心、体育俱乐部、棋社,以及个人自由体育锻炼等。开展群众体育活动应遵循因人、因地、因时制宜和业余、自愿、小型、多样、文明的原则。广泛开展群众性体育活动,是发挥体育的社会功能,提高民族素质和完成体育任务的重要途径。

五、医疗体育

医疗体育是指运用体育手段治疗某些疾病与创伤,恢复和改善机体功能的一种医疗方法。与其他治疗方法相比,其特点有:

1. 是一种主动疗法,要求人们主动参加治疗过程,通过锻炼治疗疾病;
2. 是一种全身治疗,通过神经、神经反射机制改善全身机能,达到增强体质,提高抵抗力的目的;
3. 是一种自然疗法,利用人们固有的自然功能(运动)作为治疗手段,一般不受时间、地点、设备条件的限制。通常采用医疗体操、慢跑、散步、自行车、气功、太极拳和特制的运动器械(如拉力器、自动跑台等),以及日光浴、空气浴、水浴等为治疗手段。宜因人而异、持之以恒、循序渐进,并配合药物或手术治疗和心理疏导。

六、体育的本质

体育的本质是指体育所固有的根本特性,是人类社会的一种身体教育活动和社会文化活动。体育的本质特点就是以身体练习为手段,发展身体,增强体质,促进人的全面发展,为社会发展服务。它在社会发展过程中,受一定的政治、经济条件制约,并为一定的政治、经济服务。体育具有自然的和社会的两重属性。自然属性如体育的方法、手段等;社会属性如体育的思想、制度等。

七、体育的功能

体育的功能是指体育对人类自身及社会发展与进步的作用,它是在体育的生物效应和社会效应上衍生出来的,是动态的。在社会发展的不同阶段,体育的作用也不同,一般地说,体育的功能可分为基本功能和派生功能。基本功能是指体育本身固有的功能,任何一种形式的体育,都具有教育、健身和娱乐功能。而派生功能是我们利用体育手段所能够期望和达到的某种目的,即通常所说的政治、经济、文化和社会功能。

(一)健身功能

“强身健体”是体育最本质的功能。所谓“健身”就是健全体魄,增强体质。体育以身体运动

为基本表现形式,并通过身体运动锻炼的多次重复过程,对各器官系统以一定强度和量的刺激,使身体在形态结构、生理机能和生化等方面发生一系列的适应反应,由此对机体产生积极影响,促进身体健康发展和增强体质。

通过适当的体育活动,可以发送和控制中枢神经系统的机能,发送大脑供血和供氧情况,促进大脑兴奋,提高大脑分析、综合的能力;促进机体的生长发育,提高运动能力,促进骨骼变粗,骨密质增厚,抗弯、抗折、抗压力增强,可以增加肌肉的能量储备,提高体力;促进人体内脏器官,特别是心、肺构造的改善和功能的提高,使心脏工作出现“节省化”,使肺活量增大,呼吸尝试加深,频率减少,功能增强;能增强人体免疫力,提高对疾病的抵抗能力,培养人对现代生活的适应能力。

体育锻炼对一个人的精神状态有着至关重要的作用,因为通过各种体育锻炼可以增强意志,催人奋进,培养集体观念,加强组织纪律,协调人际关系,从而促进心理调节能力的提高,有利于排除各种不健康的心理因素,使个体在环境的和谐统一中获得欢快和轻松,最终达到精神健康的目的。

(二)娱乐功能

随着社会的不断发展和进步,人们的观念和生活方式发生了很大的变化。如何提高业余生活的质量成了一个社会问题,而体育本身所显示的游戏性、艺术性、惊险性、默契性,给人以健、力、美的享受,能够满足不同人群的各种需求。

通过参与体育活动,你会在完成各种练习的体验中,去享受其中的自信心、自豪感,在与同伴的默契配合中,在与对手斗智斗勇的对抗中,体验一种美妙的快感和心理上的满足,尤其是胜利后的狂喜,将给人们带来巨大的心理陶醉。通过观赏运动员所表现出的高超的技艺,使人赏心悦目,心旷神怡,给人们带来精神上最大的享受。

体育无愧是一种积极、健康的娱乐方式。随着生产力和人民生活水平的不断提高,人们的生活方式也产生了显著的变化,人们为了享受生活和善度余暇,体育的娱乐功能有了更广泛的发挥。人们结合自己的兴趣,参加一些个人喜爱和擅长的体育运动项目,以达到松弛神经、调节心理、满足精神生活的需要,直到丰富文化生活、愉悦身心的作用。精彩的体育比赛,具有德、智、体、美高度统一性。赛场上起伏跌宕的戏剧性,稍纵即逝的机遇性,激烈的对抗性,胜败的悬念性,音乐、色彩及力与美的协调性以及运动员与观众之间的情感共性等特点,使体育具有极大的魅力和刺激,常使人们在欣赏时如醉如痴,使人们由于工作和劳动产生的紧张、疲劳得到积极有效的调节。

所以,体育是一种积极、健康的娱乐方式,可使人们在和谐的氛围中获得精神快感,使情绪得到释放,情感得到净化,从而充分享受生活的乐趣。

(三)政治功能

当年中国女排取得五连冠时,一位老华侨写信说:“祖国积弱百年,侨胞旅居异邦多受压抑,今得见诸位在世界体坛出人头地,无不感到扬眉吐气,一舒压抑。”当中国男排第一次战胜日、韩而获得冠军时,北大学生在庆祝游行时打出了“振兴中华”的口号。轰动世界的“乒乓外交”,结束了中美人民几十年的隔绝,打开了中美互相交往的大门,“小球转动了地球”。

体育具有超越语言和社会障碍的国际交往功能。体育为促进各国人民的相互了解和友谊,在国际体育技术交流中起了重大作用。它的兴衰直接反映着社会的发展,它的荣辱直接反映着国家和民族的尊严。在国际比赛中,比赛的胜负往往直接影响着一个国家的民族情绪和国际地

位。在第 23 届奥运会比赛的第一天,许海峰勇夺首枚金牌,为中国实现了奥运会金牌“零”的突破,昔日的“东亚病夫”已成为东方巨龙,极大地提高了我国的国际威望,使海内外炎黄子孙扬眉吐气,振奋了民族精神,鼓舞了国人士气,增强了民族自信心和自豪感。

长期以来,人们把体育视为一种文化交往的手段。20 世纪 70 年代,中美两国乒乓球队互访,打开了两国建交的大门,被世界誉为“小球推动大球”的“乒乓外交”,在世界外交史上留下了光辉的一页,至今仍被人们传为体育外交的佳话。体育比赛作为新世纪最广泛的国际文化交流活动,它为促进世界各国人民之间的了解和友谊,加强国与国之间的文化交流和合作,在缓和国际关系、创造和平氛围、打开外交通道等方面发挥着积极的作用。

(四)经济功能

在现代生活中,旅游体育、娱乐体育、家庭体育等名目繁多的新项目应运而生,促进了体育大踏步地走向生活、进入家庭,促进了社会体育消费、体育用品、练习器材、场地设施等产品的极大发展,创造了更多的经济价值。作为第三产业,体育在商品经济中迅速发展。体育服装、体育广告、器材、食品、旅游等综合服务,都能获得可观的经济收入。在国际体育运动中,体育的经济目的已成为最大特点之一。美国旅游业商人用经营商业的方式经营第 23 届奥运会,最后获利 1 亿 5 千万美元以上。2008 年奥运会即将到来,它为经济投资市场提供了广泛商机,大批国际体育经营和管理公司纷至沓来,国内的体育产业范围也在不断拓宽。除了极具魅力的竞技体育外,由于健康已成为中国百姓最关心的事情,全国健身热潮的持续升温,使大众体育和休闲体育的市场呈现出了不可估量的庞大需求,体育产业在中国国民经济中的地位将进一步提升,这对推动中国经济在新世纪继续保持增长,必将发挥越来越大的作用,促进我国改革开放和经济事业的向前发展。

(五)文化功能

体育本身就是一种社会文化现象。体育文化是现代文明的标志之一,主要从媒体传播、体育服饰、体育竞技、民间体育、体育表演、体育设施等方面反映一个国家的文明程度。体育还是一种高雅文化生活,它与音乐、舞蹈、艺术、文学等有着不解之缘,它是人类文明与智慧的结晶。

(六)教育功能

毛泽东曾说:“体育一道,配德育与智育,而德智皆寄于体,无体是无德智也。”实施素质教育,就是全面贯彻党的教育方针,以提高国民素质为根本宗旨,以培养学生的创造精神和实战能力为重点,注重形成人的个性为目的的教育。通过体育活动,不仅可以有效地培养人的体育素质,还能发展人的个性,培养竞争意识,有助于个人基本素质的提高和培养,使人们树立“终生体育”的思想。体育运动竞赛具有群众性、国际性的特点。在国际比赛中,每当运动员取得冠军,赛场上奏起国歌、升起国旗时,举国欢庆,全民振奋,从而激发起全民族的爱国热情,因此,体育竞赛能够超越本身的价值,产生不可估量的教育作用。

第二节 现代社会中体育的地位和价值观

一、现代社会中体育的地位

在现代社会中,体育已渗透和深入到社会经济和人类生活的各个领域,尤其是对我们的健康起着举足轻重的地位。健康是一种身体上、心理上和社会上的完满状态,而不仅仅是没有疾病或体格强壮。人的健康状况与生长发育、营养及心理等方面密切相关。在我国,体育的功能

和作用日渐显露出来,以下是推动我国群众体育蓬勃发展的主要因素。

1. 我国社会经济发展需要体育

现代社会经济发展、环境的变化、现代生活都对人体造成了不利的影响,威胁着人们的健康与生命,阻碍了人类的健康与自身发展。但从另一方面来讲,社会发展也为体育运动的发展创造了有利的条件。先进的科学技术带来了社会物质产品的丰富和人们余暇时间增多这两个积极的成果,为人类物质生活与精神生活的繁荣提供了可能性,为体育活动的普及和发展创造了必要条件。而随着人类社会的发展与文明进步,“人类最宝贵的财富是健康”已不再是哲理性的口号,而是人们生活中追求的一种目标。

通过体育运动来调节人们的精神、增强人们的体质、丰富社会文化生活、改善生活方式,这已不仅是人类个体发展的需要,而是整个人类社会的需要。

2. 我国体育社会地位日益突出

按照国际上较为通行的观点,衡量一项社会活动是否重要,主要从这几个方面评议:来自权威方面令人信服的科学基础;有坚强有力的政府机构、法令和社会习俗来保证执行;是否被社会广泛认同、接受和采用;是否融入人们的生活方式之中;在青少年中是否得以反复灌输;活动准则是否被一致公认并广泛流传等。用这些来对体育运动进行分析,不难确定其社会地位。如:已制定有关体育的法令法规;设立了专门的管理机构;把体育纳入了教育制度中;各界人士都对体育十分重视;群众体育研究得到迅速发展;体育渗透到人类社会生活的各个方面还表现在运动精神的广为传播。这些现象都充分表明,体育在现代人类社会生活中占有重要地位。

3. 体育已融入人们的生活方式之中

在现代社会中,由于媒体的现代化,大大缩短了人与人、国与国之间的距离,电视台、书报杂志中的体育信息不断增加,一些重大体育活动以前所未有的速度传播,加之人们对自身及体育功能作用认识的加深,对体育爱好日渐加厚,体育正逐步成为人们日常生活中不可缺少的组成部分。

首先,我国体育人口比例上升。体育人口是体育活动普及程度的一个重要标志,世界各国体育人口的比例也不断攀升。众多民众参与不仅有利于改善人们的健康状况和提高人口的素质,而且也促进了体育场地和设施的兴建,刺激了体育经费的投入,从而保证了群众体育的良性发展。

其次,观看体育比赛的热情高涨。近年来,竞技运动在我国已成为了人们最感兴趣的社会活动,特别是对国际重大比赛所表现出来的热情更是到了狂热的地步,人们对重大体育比赛的关心,从某种意义上讲已经超出了对体育本身的理解。

有理由相信,随着经济的发展和人民生活水平的提高,会有更多的人认识到体育的重要性并参与其中,体育也一定会成为人们生活中不可缺少的部分。体育逐步地渗透到人们的生活中,这些都预示着群众体育在我国有着广阔的发展前景。

二、现代社会中体育的价值观

新中国成立以后,为改变中国人体质羸弱的形象,中国政府从经济建设、国防建设和社会发展的全局出发,提出了新中国体育事业的根本任务在于“发展体育运动,增强人民体质”。这一时期,体育的健身功能和政治功能得以突出,体育的教育功能和社会功能得到了一定程度的体现。体育的休闲娱乐功能和经济功能没有得到体现,从而使体育的社会价值和工具性价值表现得尤为明显。在“文化大革命”期间,体育同样不可避免地烙上了时代的印记,体育的政治功能

是主要的,其余功能是次要的,从而把体育的工具性演绎到了极致。20世纪80年代,体育开始关注人自身的发展需要,体育的健身功能,休闲娱乐功能和经济功能得到了一定程度的发展。这一阶段,竞技体育得到了强化,通过大型赛事为国争光,激励和教育民众成为体育的重要任务,体育的社会整合功能和教育功能得以充分体现,体现了人本位与社会本位相结合的体育价值取向。

到90年代以后,党的十四大确立了社会主义市场经济的目标模式,这标志着体育赖以生存的经济基础和社会环境发生了重大变化。体育产业的兴起和发展,使人们逐步认识到:体育不是纯消费的福利型事业,而是“具有产业性的社会主义公益事业”。1995年《全民健身计划纲要》的颁布与实施,群众体育得到快速发展,人们对体育功能的认识逐步从“工具性”认识转向对人的健康的追求,这正如有些学者所预言的那样,小康社会体育的功能将实现三个转变,从生产到生活,从群体到个体,从工具到玩具,反映了对体育本质的回归。由此,体育的经济功能、休闲娱乐功能逐渐成为显功能、教育功能、政治功能和社会功能同时得到体现。可以说,人的发展与社会发展在体育中所具有的高度统一性基本确立了,体现了一种人本位与社会本位相结合的体育价值观。

综上所述,不同历史时期体育功能表现和认识程度的不同,使当代体育价值观大致经历了从“工具论”向“本体论”,从“手段论”向“目的论”的转变,体育的本体价值——健身、休闲娱乐、竞争、教育的价值逐步显现出来,体育发展逐步回归自身的本体价值,把人的健康,人的全面发展作为自身的最终诉求,体现了一种“以人为本”的人文体育价值观。

第三节 体育与现代人的成长

现代体育的诞生是以英国工业革命为标志的。19世纪末期,产业革命首先从英国开始,蒸汽机和纺织机广泛应用在生产上,促进了生产力的飞跃,进入了资本主义兴起阶段,当时英国经过百年的努力。到1830年在钢铁、机械、动力、无机化工方面技术上有所突破,终于完成了产业革命。这时英国国民收入增加了7倍,国际贸易额相当于其他国家的总和,在经济上首次取得世界领先地位。正是在这样的历史背景下,产生了现代体育,同时,体育活动又促进了新的工业化社会的发展。

中国的现代体育是在西方体育思想的影响下逐步兴起的。主要通过以下几个渠道:

1. 洋务派首次在学校列入体育课程,为现代体育传入开辟了道路。1860年第二次鸦片战争后,清朝封建势力与帝国主义相勾结,产生了所谓洋务派和洋务运动。其中实力派的李鸿章、曾国藩等提出“中学为体,西学为用”的方针。并且,为培养洋务人才,开办了一些学校,派遣留学生出国,开始把近代兵操和一些运动项目作为教育内容引进我国,如1894年北洋水师军事训练中包括跳高、跳远、跳栏、竞走和赛跑等田径项目。

2. 在“五四”运动的推动下,我国学校体育进入了一个新的发展时期。在“五四”新文化运动前后,欧美教育思想,特别是美国实用主义教育思想对我国开始有较大影响。1921年《新学制》的改革就是以美国“六三三”学制为蓝本而制订出来的。从此,学校体育的名称和内容都有了较大变化。1923年公布的《新学制课程标准》,正式将学校“体操科”改为“体育科”。于是废除兵操,而以田径、体操、球类、游戏等现代运动项目为主要教材,同时,也把生理卫生和保健知识列为教学内容,扩大了学校体育的含义。在这一时期,必须提到当时著名教育家蔡元培,他对我国

教育改革和体育改革作出过重要贡献。他主张以体育、智育、德育和美育作为培养健全人格的基本内容。强调四育并重,对于体育的目的和任务,锻炼身体与运动竞赛的关系,作了比较科学的论述。他认为体育的目的是要“发达学生的身体,振作学生的精神”。因此,他提出“体育最紧要的是合乎生理”,他反对以追求锦标为目的的体育。他说:“若只求个人的胜利,或一校之名誉,不管生理上有无危险,这不要说于身体有妨害,且成为一种机械作用,便失去体育的价值了。”这些教育思想至今仍有现实意义。

一、现代体育的发展状况

现代体育是伴随着现代社会的到来而产生的。同时,随着社会的发展,社会和个体对体育的需要具有多样性。有的人需要通过体育促进身体发育;有的人需要掌握技艺,参加竞赛;有的人则要通过身体活动,获得娱乐和消遣;有的人则要通过身体活动,促使身体康复和获得医疗上的效果。有的国家需要通过国际竞赛显示自己的国力,振奋民族的精神;有的国家需要通过体育搞好国际交往;有的国家则需要通过体育提高全民族的健康水平等等。由于需要多样性的刺激,体育的功能在实践中进一步被开发。目前,体育的价值功能体系已包括了对个体的促进和对社会的功能两大部分。现代体育功能的扩展,对其规模、范围、内容等都已产生了相应的影响,据此我们可以把现代体育大致分为:学校体育、竞技体育和社会体育三大部分。同时,为了有效地促进体育运动的发展,各国都形成了各自的管理体制。

二、学校体育的发展状况

学校体育不仅是社会体育和竞技体育的基础,而且也是培养全面发展的教育的重要组成部分。随着科学技术的不断进步,生产力的迅速提高和现代社会的发展,世界上许多经济发达国家都已逐步认识到学校体育在现代教育中培养、塑造现代人的重大作用。

从上述各国所提出的学校体育目的任务可以大体看出有以下几个共同特点和发展趋势:

1. 学校体育的目的,任务与人的全面发展的联系愈来愈密切

学校体育的发展是和社会的需要和生产的发展密切相关的。现代社会的发展正在逐步改变人们的生活方式和工作方式,为了适应现代化生产和生活的需要,培养全面发展的人就显得日益迫切,而体育在培养、塑造人的现代教育中有着重大的作用。因此,正如前面所列举的材料中所表现的,许多国家从全面发展的角度来提出和解决了学校体育的目的任务。基本趋势是突出发展身体,增强体质这一根本任务,并强调促进学生身心健康发展,包括促进学生德、智、体、美等方面全面协调地发展。特别是中小学阶段,是进行“体力投资”,实现身心并重的基础阶段和“黄金时期”,各国更重视在这个阶段通过体育促进学生身心的全面发展。

2. 把发展身体素质,增强学生健康作为最重要的目标任务之一

世界各国在学校体育的目的任务中都把这列为一条,几乎无一例外。芬兰等国把它列在首位。前苏联在20世纪70年代以前,学校体育主要重视技能技术的教学,不注重学生身体素质的发展。20世纪70年代以来,随着日本等发达国家越来越重视在体育教学中发展学生体力,增强体质,前苏联才明显地认识到这个问题的重要性,逐步加强了这方面的重视和研究。在增强体质的根本任务中,不少国家重视发展学生的身体素质,这是因为身体素质是体质的重要内容,与体质关系极为密切。还有的国家很重视养成正确的身体姿势,因为它不仅对人的正常生长发育,对各器官系统机能的发展有重大影响;而且是形体美、姿态美的基础,具有美育的意义。

3. 重视发展学生的个性,让学生在参加体育中尝到乐趣和幸福,激发学生的兴趣和主动精神

芬兰提出学校体育的目的之一就是“把发展个性和培养身心健康统成一体”。并认为,体育

可以“使学生经历学生时代的愉快与快乐,这对于个性与身心健康的发展是重要的”。日本在1977年公布的新编大纲中,特别强调:“使学生爱好运动”,“尝到参加运动的乐趣”,使学生从过去的被动搞体育转为主动搞体育。美国则强调“发展儿童创造力”,“启发儿童的自信心”。

4. 充分挖掘体育的教育潜力,注意对学生进行道德意志、品质的教育

美国在“目的”中强调了学校体育“是一种潜力巨大的教育力量”。芬兰提出体育“在道德和社会教育方面,能培养与社会接触的能力,为他人着想,为人正派的品质”。显然,这些国家都确认体育的教育性,重视体育对培养年轻一代的道德品质、处世能力、合作精神、性格、情绪等方面的重要作用,并且规定得比较具体。

5. 通过体育对学生进行美育教育

芬兰明确指出体育可以为“美学教育提供可能性,使学生获得身体运动时自我表现的能力”。英国关于学校体育的目标中就有“美的理解”的内容。不少国家正愈来愈利用体育教育中的美学因素,培养学生对事物的美感和审美观,寓美育于体育之中。

6. 重视使学生养成正确的身体姿势,科学地发育身体,培养注意健康安全的生活能力和一定的组织能力

日本在对小学至初中各年级的体育课的目标中都强调了“培养注意健康,安全的生活的能力和态度”。

7. 各国所提出的目的任务中都很重视使学生掌握体育的基本知识、技能、技术

由于体育已经逐步成为现代化社会生活中不可缺少的组成部分,成为人们度过业余时间的重要内容。因此,不少国家对掌握体育的基本知识,技能技术赋予新的意义,提出更高的要求,即不仅在体育课上学习和运用,而且强调进行课余时间的体育活动,离校后继续进行,直到终身进行体育活动。这样就要求学生更好地掌握锻炼身体的理论和方法,培养学生具有参加体育运动的能力和正确态度。英国提出了“养成用积极、快乐的态度度过业余时间”。美国提出“发展有益的体育娱乐的技能”,并提出“享受有益的而有生气的身体娱乐活动,是当代社会的需要”。日本提出了“培养和树立一生能够继续参加运动和实践的能力和态度”。这些国家力图使学生通过在校的体育学习终身受益。使学校体育成为社会体育的基础。逐步实现体育运动生活化。

8. 少数国家把提高运动技术,培养竞技能力作为学校体育的任务之一

在这方面比较突出的是古巴。他们把学校体育作为培养优秀运动员的重要环节,学校体育的任务之一就是发现有运动才能的少年儿童并加以培养,使之成为未来的优秀选手。适应这种需要,各种类型的竞赛活动在整个学校体育工作中居于重要地位。美国培养奥运会选手有两个主要阶段:小学、中学为第一阶段,大学为第二阶段;日本学校在体育专修中提出了“学习和掌握高难度的运动技术,培养对振兴体育运动作贡献的能力和态度”的目标。

三、竞技体育的发展状况

现代竞技体育以1896年第一届现代奥林匹克运动会为发展标志,奥林匹克运动会对于促进世界各国和国际间的运动竞赛起到很大作用。目前世界上约有50多种有国际比赛的竞技运动项目。夏季奥运会就包括30种竞赛项目(180个单项);冬季奥运会有6种(30个单项)。每个竞赛项目,包括非奥运会竞赛项目,都有它的国际组织和比赛,各大洲和各国也都有相应的综合性组织和单项协会,竞技体育的一个显著特点是它具有国际规模,是世界性的。几乎在世界各地每天都有频繁的竞赛活动。所以说,竞技体育是体育运动的一个重要组成部分。同时由于竞技体育具有培养全面发展的人才,进行爱国主义思想教育;激励年轻一代定期参加训练;业余

生活的重要内容(参加训练和看比赛);有助于人们重新理解关于提高人类体能的问题,指明了一条提高全民身体机能的最好途径;促进人民友好和和平的思想,提高国际威望等自然和社会作用,因此客观上在体育运动中占主导地位。现代竞技体育在其发展过程中,始终受社会因素的影响和制约,并随之而变化和发展。

目前世界上的训练体制大体上分为三种类型:

第一种是以专业为主的训练体制。前苏联和东欧都属于这一训练体制,古巴也基本上属于这一类型,但各自又有些特点。前苏联虽已解体,但其训练体制在许多国家中仍在沿用,并且非常成功。这种训练体制是以体校为基础的三级训练网,即:初级训练形式——传统项目学校的校代表队,中级训练形式——体育运动学校,单项运动学校、体育中学、重点业余体校、高级训练形式——国家、省、自治区、市、部队以及行业体协举办的集训队。初级训练形式是广泛的后备力量的基础,按少年儿童训练大纲进行早期训练,为从事专项的系统训练打下了基础。课余时间每周训练8~16小时。中级训练形式是为高水平竞技体育培养和输送人才,有的还负担直接培养高水平运动员的任务。高级训练形式的主要任务是促进高水平运动人才的迅速成长体育系统的运动队也逐步向学校化过渡,纳入国家教育计划。优秀运动员通过半训半读或学分制办法取得学历。

第二种是以美国为代表的以业余训练为主,短期集训的体制。大多数西方国家和日本均采用这种体制,主要通过学校、私人俱乐部、企业来培养训练运动员。美国学校体育有较好的基础和优越的条件,美国学校是把体育课和校队训练分开的,体育课有专职的体育教师,业余训练也有专职的教练,从一定意义上说,美国的业余训练的规模大得多,实际上许多学校都有业余体校。美国还利用体育奖学金的制度来鼓励在校学生从事业余训练。根据美国卫生教育部和福利部调查,全国59所规模较大的大学里,80万学生中有1万多人(约1.25%)享受体育奖学金,这些学生在大学大部分时间搞训练,学业成绩优劣均可升级。因此美国参加奥运会的国家队60%选自大学生选手。特别是田径、篮球、排球、游泳等项目,最高水平在大学。仅男子篮球队,美国就有1千多个中学队,860余个大学队。竞技体育在美国已形成一种社会风气,还有不可忽略的社会心理因素,不少家长以子女成为优秀选手为荣,他们不惜花费很大代价(6~10岁每人每月10美元,12岁以上25美元),送孩子到一个著名的俱乐部在名教练门下训练。如慕尼黑奥运会曾获七枚金牌的游泳名将施皮茨,先后共找了13名教练,家长为此搬了七八次家。1976年蒙特利尔奥运会,美国总分屈居前苏联与前民主德国之后,在美国体育界颇有震动。于是他们认为光靠原来的体制已不能与前苏联、东欧等国匹敌,于是建立集训基地,利用科学手段短期集训运动员,先后在期阔谷和科罗拉多斯普林斯创办了两所训练中心。此外美国国家排球队在协会和企业资助下,分别在达顿市和帕萨地那,全年脱产集训,名义上在附近安排职业或上学。美国训练中心有继续增加的趋势。

第三种体制在一定程度上是这两种体制的综合,法国在这方面的尝试具有代表性。法国在中学建立专项体育班,然后向国家队输送。1975年法国政府决定将国立体育学院和高等体育师范学院合并,成立综合性的国立体育运动学院,作为国家队的永久性集训基地。特点是把高水平运动员的训练同师资、干部培养相结合,同时解决了训练和学习的矛盾,从而为运动员提供了出路。他们还把体育科研、情报资料、运动医学等结合在一起,紧密地为运动训练服务。建立了教学、训练与科研三结合的新体制。目前法国国立体院在校生2000名,其中1500名为国家队员。他们半天训练,半天学习,可根据自愿在本院学习体育或到其他学校学专业,中学生在附

近学习,学校保证交通和生活条件。

四、社会体育的现状和趋势

社会体育是一种涉及面很广的社会现象,它既和政治、经济、文化、科学、教育、卫生、旅游、建设、保险等领域和行业有密切关系,又牵涉社会各阶层、各种职业和年龄的人民的切身利益,因此,社会化和群众化是搞好社会体育的两个最重要的出发点。无论是社会体育的组织、宣传和实施等工作,还是运动场地的建设、维护和使用都离不开这两个出发点。可以说,社会化和群众化是当前社会体育的国际发展总趋势,贯穿在社会体育的各个方面。

五、学校体育的未来发展

学校体育是培养德、智、体全面发展的一代新人的重要手段,是整个国民体育的基础。它直接影响到民族体质的强弱和运动技术水平的高低。从这个意义上说,它是整个体育运动的一个战略重点。近些年来,我国学校体育在促进青少年德、智、体全面发展,特别在增强学生体质,培养高水平运动员等方面,起到更加显著的作用。时代向我们体育教育事业提出了更高的要求,21世纪学校体育不仅要考虑增强学生的体质,培养学生终身体育锻炼的能力,而且要考虑培养学生的体育素质,使他们对作为教育组成部分的体育有一个正确的认识。所以,把握好新世纪学校体育正确的发展方向,培养出高素质的人才以面对新世纪的挑战,是我们每一个教育工作者义不容辞的责任。新世纪学校体育的发展趋势,笔者认为应着重把握以下几点。

1. 学校体育向科学化、生活化、个性化方向调整

在我国学校体育教学过程中,健康体育课程体系尚未真正形成,主要就是没有把目标与内容结合起来进行整体改造,在健康体育课程体系中突出以健康育人为目标,以终身体育为主线,创造出对学生适合的健康生活方式,体育锻炼手段与方法,开设终身受用的,如遗传学、环境学、卫生学等学科的内容。

(1)在全面推进“健康体育”的过程中,“健康体育”以一种新教育模式对旧的教学模式取而代之已成定势,创建“现代健康观”向社会化目标为导向的课程体系转化。以现代的思想观念价值来统摄学校体育课程结构,更好地解决社会需要、知识需要和全面发展的关系。在推行“健康体育”与改革的同时要以社会化为导向,课程体系指导思想、教学内容、教学方法和教材向科学化、生活化调整,使“健康体育”在21世纪的中国树立起来,以鲜明的时代性、科学性、先进性为体育教育事业的发展开拓新的里程,使其成为我国崭新的体育教育模式。

(2)在教学方法上向个性化、多样化转变,做到“因人施教”与“因材施教”互动。在教与学的过程中充分激发学生动脑动手,树立学习兴趣和自信,对学生进行现代主体性体育教育,把单调枯燥的技术转变为丰富多彩的主体性体育活动,寓教于乐,让学生在乐中练,在练中乐,把素质教育渗透到体育教学之中。针对学生中的独生子女、“小皇帝”适时渗透磨难教育、逆境教育和挫折教育,使学生的身心得到更加健康地发展。

2. 学校体育要面向全民健身计划,推进全民健身的有效实施

全民健身计划是一项由国家领导、社会支持、全民参与,有目的、有任务、有措施的系统工程。《全民健身计划》明确提出:“全民健身计划以全体国民为实施对象、以青少年和儿童为重点,有步骤地开展不同地区、不同人群的健身活动。”

从目前我国实施全民健身计划的社会文化、教育、经济等方面的发展条件来看,在我国所有地区,所有人群中普遍推行全民健身计划困难很大,难以真正达到实效,比较现实可行的是抓住