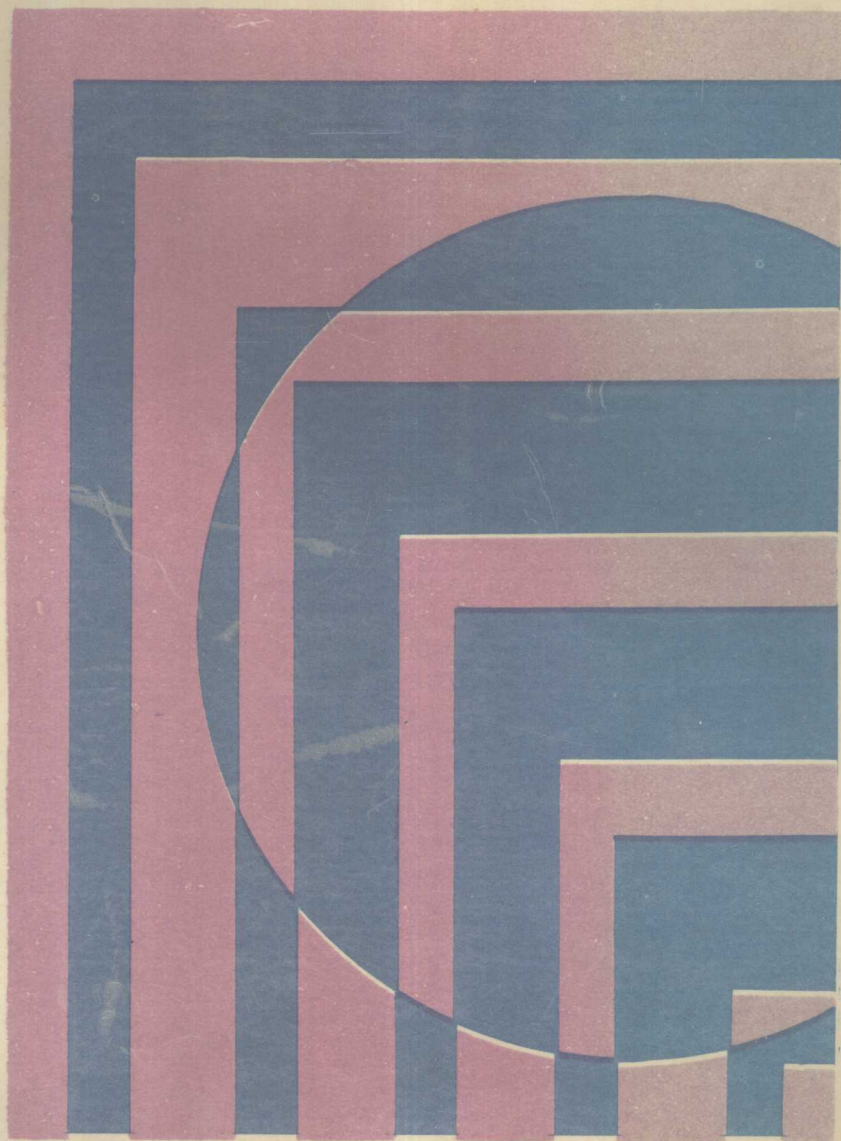


高等工科院校系列教材

体 育

张善禄 曲法云 主编



重庆大学出版社

体 育

张善禄 主编
曲法云

重庆大学出版社

内 容 简 介

本教材是按照国家教委颁发的《学校体育工作条例》、《大学生体育合格标准》、《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的要求,根据大学生的身心特点,结合我国西部地区地方工
科院校专科体育教学的实际和长期的教学经验编写的。

内容包括:体育概论、身体锻炼、职业体育知识、运动卫生保健知识、身体素质、身体的基本
活动能力、武术运动、游泳和滑冰运动、球类运动、健美运动、气功。

本教材是工科院校专科体育教材,也可供其它类专科、工科中专与职高、体育爱好者参考。

体 育

张善禄 主编

曲法云

责任编辑 谭敏

*

重庆大学出版社出版发行

新华书店经销

重庆花溪印制厂印刷

*

开本:787×1092 1/16 印张:16.75 字数:418千

1994年7月第1版 1994年7月第1次印刷

印数:1—8000

ISBN 7-5624-0917-X/G·78 定价:9.20元

(川)新登字 020 号

序

近年来我国高等专科教育发展很快,各校招收专科生的人数呈逐年上升趋势,但是专科教材颇为匮乏,专科教材建设工作进展迟缓,在一定程度上制约了专科教育的发展。在重庆大学出版社的倡议下,中国西部地区14所院校(云南工学院、贵州工学院、宁夏工学院、新疆工学院、陕西工学院、广西大学、广西工学院、兰州工业高等专科学校、昆明工学院、攀枝花大学、四川工业学院、四川轻化工学院、渝州大学、重庆大学)联合起来,编号、出版机类和电类专科教材,开创了一条出版系列教材的新路。这是一项有远见的战略决策,得到国家教委的肯定与支持。

质量是这套教材的生命。围绕提高系列教材质量,采取了一系列重要举措:

第一、组织数十名教学专家反复研究机类、电类三年制专科的培养目标和教学计划,根据高等工程专科教育的培养目标——培养技术应用型人才,确定了专科学生应该具备的知识和能力结构,据此制订了教学计划,提出了50门课程的编写书目。

第二、通过主编会议审定了50门课程的编写大纲,不过分强调每门课程自身的系统性和完整性,从系列教材的整体优化原则出发,理顺了各门课程之间的关系,既保证了各门课程的基本内容,又避免了重复和交叉。

第三、规定了编写系列专科教材应该遵循的原则:

1. 教材应与专科学生的知识、能力结构相适应,不要不切实际地拔高;
2. 基础理论课的教学应以“必须、够用”为度,所谓“必须”是指专科人才培养规格之所需,所谓“够用”是指满足后续课程之需要。
3. 根据专科的人才培养规格和人才的主要去向,确定专业课教材的内容,加强针对性和实用性;
4. 减少不必要的教理论证和数学推导;
5. 注意培养学生解决实际问题的能力,强化学生的工程意识;
6. 教材中应配备习题、复习思考题、实验打示书等,以方便组织教学;
7. 教材应做到概念准确,数据正确,方字叙述简明扼要,文、图配合适当。

第四、由出版社聘请学术水平高、教学经验丰富、责任心强的专家担任主审,严格把住每门教材的学术质量关。

出版系列专科教材堪称一项浩大的工程。经过一年多的艰苦努力,系列专

科教材陆续面市了。它汇集了中国西部地区 14 所院校专科教育的办学经验,是西部地区广大教师长期教学经验的结晶。

纵观这套教材,有如下的特色:它符合我国国情,符合专科教育的教学基本要求 and 教学规律;正确处理了与本科教材、中专教材的分工,具有很强的实用性;与出版单科教材不同,有计划地成套推出,实现了整体优化。

这套教材立足于我国西部地区,面向全国市场,它的出版必将对繁荣我国的专科教育发挥积极的作用。这套教材可以作为大学专科及成人高校的教材,也可作为大学本科非机类或非电类专业的教材,亦可供有关工程技术人员参考。因此我不揣冒昧向广大读者推荐这套系列教材,并希望通过教学实践后逐版修订,使之日臻完善。

吴云鹏

1993年
仲夏

前 言

长期以来,我国尚无统一的工科院校专科体育教材。为加强体育课程建设,进一步提高体育教学质量,在重庆大学出版社的倡导下和西部地区地方工科院校领导的支持下,组织编写了这本教材。

本教材是按照党的教育方针、工科院校专科教育的培养目标和国家教委颁发的《学校体育工作条例》、《大学生体育合格标准》、《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的要求,根据的大学生身心特点,结合西部地区地方工科院校专科体育教学的实际和长期的教学经验编写的。

国家教委在《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》中指出:要“建立以增强体质,提高体育能力,促进学生身心健康为主线的教材体系”。基于体育意识支配体育实践和当前中学毕业生体育意识较薄弱的情况;根据国内外普通高校体育教学改革的经验和西部地区经济不发达及其人才需求情况,特别是在市场、经济、科技、人才竞争激烈的趋势下,应当使学生具备专业(职业)所需的体育知识和身心素质。因而,在编写教材大纲时,力求建立以培养体育意识,增强体质,发展专业(职业)身心素质,提高体育能力,促进学生身心健康为主线的教材体系。改变以竞技运动项目为序,以运动技术为中心的教材体系;克服重手段轻目的、重实践轻理论、重运动轻卫生、重技术轻体质、重知识轻能力、重当前轻长远的弊端。教材主线的改变,意味着教、学、练的主导思想与方法的改变;意味着教师知识与能力结构的更新,以至体育院系教学的不断深化改革;意味着学生必须树立正确的体育观念并指导实践;意味着必须加强教材体系的科学研究,以提高教材的科学性和实效性。总之,建立和完善新的教材体系及其实施过程,是一个长期、艰苦、科学探求的过程,有相当的难度,需各方共同努力。

在编写过程中,力求贯彻科学性、可行性、实效性等原则,使体育与卫生、理论与实践、民族性与时代性、课内与课外、当前与长远有机结合,并体现工科、专科、专业(职业)体育教学的特点,以达到强体,健心,育德,益智,利劳,促美的目的。

本教材是按3年制专科,开设3个学期(90至100学时)的体育必修课的要求编写的。集理论和实践教材为一册;力求覆盖西部地区地方工科院校专科体育教学的内容;以满足体育基础课的教学需要为主,兼顾体育选项课、保健课及选修课的需要;以应用为主,够用为度,不求全球均和拔高。

在编写理论教材时,注重培养体育意识和提高体育能力;根据学生的需要及其知识与智力的优势,力求知识点多、信息量大、应用性强、利于教学(上课、自学、考试)和指导实践;把一般运动训练和运1动竞赛的知识,纳入《职业体育知识》之中,不再单独立章。

在编写实践教材时,力求贯穿“主线”,注重发展体能,提高实用体育技能和介绍练习方法;根据发展身体素质的重要性和避免交叉重复,将《身体素质》单独立章;选择了田径和体操运动的部分练习,作为《身体基本活动能力》的教材;《球类运动》、《健美运动》的内容,包含了体育基础课、选项课及选修课的教材。

在使用本教材时,因各院校的学生体育基础、专业(职业)特点与需求、体育师资、场地器材设施、体育传统、开课情况、课外体育活动内容、地域、气候等情况不同,故可适当调整。

本教材由张善禄、曲法云主编。参加编写工作的有:张善禄(第一、二、三章)、曲法云(第五、六章)、阳亚雄(第四、十、十一章)、何生全(第七、八章)、张启迪(第九章)。由四川大学阮明华教

授、李泽一副教授审稿。

在编写过程中,得到有关领导、部门和同志的支持,参考并采用了有关部门和个人的资料,谭敏同志做了大量工作,在此一并致谢。

本教材是工科院校专科体育教材,也可作为其他专科、工科中专与职高、体育爱好者的参考书。

因编者水平有限,难免有不当之处,恳请批评指正。

编者

1993. 6

目 录

第一章 体育概论

第一节 体育的概念、发展和功能	1
一、体育的概念	1
二、体育的发展	1
三、体育的功能	2
第二节 我国体育的目的和任务	3
一、我国体育的目的和任务	3
二、实现我国体育目的任务的基本途径和基本要求	4
第三节 高等学校体育的目的和任务	5
一、高等学校体育的目的和任务	5
二、大学生体育的基本规格和标准	6
三、工科专科生和体育特点与要求	12

第二章 身体锻炼

第一节 身体锻炼的科学依据和作用	15
一、身体锻炼的科学依据	15
二、身体锻炼的作用	16
第二节 身体锻炼的原则和内容	18
一、身体锻炼的原则	18
二、身体锻炼的内容	19
第三节 身体锻炼的计划和方法	20
一、身体锻炼的计划和运动处方	20
二、身体锻炼的方法	22
第四节 身体锻炼的自我医务监督和消除疲劳的方法	24
一、身体锻炼的自我医务监督	24
二、疲劳和消除疲劳的方法	25
第五节 身体锻炼效果的检查与评价	27
一、检查与评价概述	27
二、简易实用的评价方法与标准	27

第三章 职业体育知识

第一节 企业职工体育概论	34
一、开展企业职工体育活动的目的与作用	34
二、企业职工体育活动的特点和内容	35
三、开展企业职工体育活动的要求	37

第二节 企业职工体育活动的组织	37
一、企业职工身体锻炼的组织	38
二、企业职工运动训练的组织	38
三、企业职工运动竞赛的组织	41
第四章 运动卫生保健知识	
第一节 运动营养	47
一、营养的概念及意义	47
二、营养素	47
三、运动营养要求	48
第二节 运动卫生常识	50
一、运动后不宜立即进食,饭后不要立即进行剧烈运动	50
二、早晨空腹不宜进行长时间剧烈运动	50
三、剧烈运动时和运动后不可大量饮水	50
四、疾跑后不要立即站立不动	51
五、夏天运动后不应大量喝冰冻饮料	51
六、夏天运动后不宜立即洗冷水澡	51
七、夏天不宜进行大运动量锻炼	51
八、冬天锻炼需防感冒	51
九、女子月经期应避免剧烈运动,更不宜游泳	51
第三节 运动伤、病、痛发生的原因及预防	52
一、发生原因	52
二、预防措施	52
第四节 运动损伤的处理	53
一、运动损伤的分类	53
二、常用的治疗手段	54
三、运动损伤的一般处理	55
四、几种常见运动损伤的治疗	57
第五节 常见的运动生理反应及运动伤痛的处理	58
一、肌肉酸痛	58
二、肌肉痉挛	58
三、“极点”	59
四、重力性休克	59
五、低血糖	59
六、运动中腹痛	59
七、运动性贫血	59
八、过度训练	60
九、中暑	60
十、冻疮	60

第五章 身体素质

第一节 力量素质	61
一、力量素质的概念	61
二、力量素质的种类	61
三、发展力量素质的主要手段和基本要求	62
四、各种力量素质练习要点	62
五、发展力量素质练习示例	63
第二节 耐力素质	65
一、耐力素质的概念	65
二、耐力素质的种类	65
三、发展耐力素质的主要手段和基本要求	65
四、发展各种耐力素质练习的要点	66
第三节 速度素质	66
一、速度素质的概念	66
二、速度素质的种类	66
三、发展速度素质的主要手段和基本要求	67
四、各种速度素质练习的要点	67
五、发展速度素质的练习示例	68
第四节 柔韧素质	69
一、柔韧素质的概念	69
二、柔韧素质的种类	70
三、发展柔韧素质的主要手段和基本要求	70
四、发展柔韧性素质的练习要点	70
五、发展柔韧素质的练习示例	71
六、发展柔韧素质练习的基本要求	72
第五节 灵敏素质	72
一、灵敏素质的概念	72
二、灵敏素质的种类	73
三、发展灵敏素质的主要手段和基本要求	73
第六节 身体素质的转移及其应用	73
一、身体素质转移的概念	73
二、身体素质转移的种类	73
三、怎样应用身体素质的转移	74

第六章 身体基本活动能力

第一节 跑	75
一、中长跑	75
二、短距离跑	77
三、跨栏跑	81
第二节 跳跃	83

一、跳高·····	84
二、跳远·····	88
三、三级跳远·····	90
第三节 投掷运动·····	91
一、推铅球·····	92
二、掷标枪·····	93
三、投掷铁饼·····	95
第四节 撑、摆、转、翻等练习·····	97
一、单杠·····	97
二、双杠·····	100
三、自由体操·····	102
四、支撑跳跃·····	104

第七章 武术运动

第一节 概述·····	107
一、武术的特点和功能·····	107
二、武术的种类·····	108
第二节 武术基本功练习·····	108
一、身型、手型、步型练习·····	109
二、肩臂练习·····	110
三、腿功与腰功练习·····	112
第三节 青年长拳·····	118
一、动作名称·····	118
二、动作说明·····	119
第四节 初级剑术·····	129
一、动作名称·····	129
二、动作说明·····	130
第五节 常用自卫术·····	143
一、基本姿势与步法·····	143
二、拳法·····	144
三、防守与自卫·····	146

第八章 游泳和滑冰运动

第一节 游泳运动·····	155
一、游泳的意义、种类和注意事项·····	155
二、熟悉水性·····	156
三、踩水·····	157
四、侧泳·····	158
五、蛙泳·····	159
六、爬泳·····	163

七、游泳救护	166
第二节 速度滑冰	170
一、初学者的基础练习	170
二、基本技术	172

第九章 球类运动

第一节 篮球运动	177
一、篮球技术	177
二、篮球战术	182
三、主要规则	185
第二节 排球运动	187
一、排球技术	187
二、排球战术	191
三、主要规则	194
第三节 足球运动	195
一、足球技术	195
二、足球战术	199
三、主要规则	202
第四节 乒乓球运动	203
一、乒乓球技术	203
二、乒乓球战术	206
三、主要规则	207
第五节 羽毛球运动	207
一、羽毛球技术	207
二、羽毛球战术	209
三、主要规则	210

第十章 健美运动

第一节 概述	212
一、健美运动的概念	212
二、健美运动的分类及特点	212
三、构成人体外形的主要解剖因素	212
第二节 肌肉健美及其练习	212
一、决定人体形态的主要大肌肉群及其位置	212
二、肌肉健美的原理、原则	214
三、一般肌肉健美的训练方法	215
四、影响肌肉健美训练效果的八大要素及其相互关系	216
五、发展主要大肌肉群的练习示例	217
第三节 形体匀称练习	231

第十一章 气 功

第一节 概述.....	245
一、气功的概念、特点和功能.....	245
二、气功的分类	245
三、气功的三要素	246
四、练功的注意事项	246
第二节 功法介绍.....	247
一、放松功	247
二、明目功	249
参考文献.....	256

第一章 体育概论

第一节 体育的概念、发展和功能

一、体育的概念

体育(亦称体育运动),是指人们以身体运动为基本手段,以增强体质,促进人的全面发展,提高运动技术水平,丰富社会文化生活,推进社会文明建设为目的的一种有意识的社会活动。它属社会文化的范畴,受一定社会的政治、经济的影响和制约,也为一定社会的政治、经济服务。

体育的本质属性,是人通过自身的身体运动,来促进人的身心健康发展,以满足个人和社会的需要。体育既作用于人的身体,也作用于人的心理;既作用于个人,也作用于社会;既能促进社会的精神文明建设,也有助于社会的物质文明建设。因而,体育具有生物性、心理性和社会性。体育的本质特征,则是身体运动。体育中的身体运动同生产劳动中的身体运动有质的区别:从目的上看,前者是为增进健康,增强体质,促进人的全面发展;后者是为获得人的生存、发展、享受的物质资料。从对人的身心影响来看,前者是促进人的身心全面、协调、健康的发展;后者对人的身心常伴有片面的影响,易导致职业性的身心病患。这正是劳动不能代替体育锻炼的原因。

体育由学校体育、竞技体育、群众体育(也称大众体育)组成。学校体育,是指根据国家制定的教育方针和培养目标,依据学生身心发展的特点和规律,以身体运动和卫生保健措施为手段,为全面发展身体,增强体质,传授锻炼身体的知识、技术、技能,培养道德意志品质,促进人的全面发展的有组织、有计划的教育活动。它是教育的组成部分,是国民体育的基础。竞技体育,是指为了最大限度地提高和发挥个人或集体在体格、体能、心理和运动能力等方面的综合潜力,以取得优异成绩而进行的科学、系统的训练和竞赛活动。群众体育是指以健身、健美、娱乐、医疗为目的而进行的身体运动。三者因各自的主要目的不同而相互区别,又因都含有教育、教学、身体运动、发展身体、增强体质、提高技术、开展竞赛等因素而互相联系、互相渗透,共同构成了体育的整体。

二、体育的发展

研究古今中外体育产生和发展的历史证明:人的生理、心理的需要和社会生产、生活的需要,是体育产生的源泉和发展的动力。在原始社会中,原始人靠走、跑、跳、投掷、攀登、爬越等动作,搜猎食物,维持生存。这些动作既是基本生活技能,也是劳动技能,又是教育后代的主要内容,亦是现代体育运动的前身。体育,正是从这里萌生,并同政治、经济、教育、军事、医疗卫生、娱乐等密切相关,向前发展。时至今日,体育已从满足原始的、低层次的、人的生存的需要,发展到追求社会文明、人的全面发展、丰富与美化人类生活的多目标、多层次的需求。由于体育具有独特的、多方面的社会功能和价值,因而,体育的社会地位越来越高,得到各国政府和国家领导

人的普遍重视,受到世界人民的喜爱。现代体育,无论在内容、形式、功能、规模和水平上,都有了空前的发展,已在世界上形成一个五光十色、波澜壮阔的局面,并继续朝着多样化、社会化、科学化、现代化、国际化、大规模、高水平的方向发展。

在我国,只有在新中国成立以后,体育的性质和地位才发生了根本性的改变,体育事业才有了史无前例的发展:从老一辈的无产阶级革命家到现在党和国家领导人,都重视体育,并亲自参加体育活动;从中央到地方,成立了体育运动委员会和体育社会组织及学术组织;制定了一系列的体育方针、政策和法规;体育被纳入教育制度之中,学校体育进入了法制化、正规化、科学化的轨道,成为国民体育的基础和体育发展战略的重点;群众体育,已从学校、机关、企业、部队向农村和社区发展,全国有3亿多人参加体育活动,有1.2亿多人达到各类、各级体育锻炼标准;竞技体育更是突飞猛进,我国体育健儿不仅冲出了亚洲,而且走向了世界,多次打破和创造了世界纪录,夺得世界冠军。在第25届奥运会上,中国选手取得了金牌16枚、银牌22枚、铜牌16枚,获得了名列世界第4名的巨大成就,令世界体坛瞩目,使世界各国震惊;在体育人才培养、体育科学研究、体育宣传出版、体育场馆建设等方面,也有了很大发展。现在,我国体育战线,正为实现在本世纪内把我国建设成体育强国的目标,努力抓好以奥运会为最高层次的竞技体育战略和以青少年为重点的全民健身战略,实现体育腾飞的指导思想,适应改革开放的形势,加快体育走向世界的步伐,使体育向新的广度和深度迈进。

三、体育的功能

随着社会的进步,人类对体育的需要日益提高,体育同其他社会活动的关系更加密切,体育实践和体育科学蓬勃发展,体育的功能不断地被认识、发展和利用,有力地促进了社会文明的建设。认识和把握体育的功能,正是为了利用它为个人和社会的需要与发展服务。体育的功能,主要表现在以下几个方面。

(一) 强身健心功能

体育的本质,是通过身体运动,促进人的身心健康发展。因此,强身健心是体育的首要功能。通过科学和身体锻炼,能增强人的体质;调节人的心理,促进心理素质的健康发展;防治一些生理性、心因性、职业性等方面的疾病,从而,能强体健心,延年益寿。

(二) 教育功能

体育,历来是教育的组成部分,是教育后代和全民的重要手段。在学校教育中,体育与德育、智育、美育、劳动技术教育相配合,培养全面发展的人才;各种体育活动,能提高人的基本活动能力、灌输社会规范、培养人际关系能力并传授文化科学知识,促进人的个体社会化,群众体育和竞技体育,特别是各级各项体育竞赛,能培养集体主义、爱国主义和顽强拼搏、勇攀高峰的精神。体育,具有独特而广泛的教育作用,能产生巨大的社会精神力量。

(三) 娱乐功能

体育具有丰富社会文化生活,满足人们精神需要的娱乐作用,是健康、文明生活的组成部分。在紧张的学习、工作之后,观赏和参加体育活动,能愉悦身心,净化感情,陶冶情操,消除疲劳。观赏健、力、美融为一体的体育表演或比赛,是一种美的享受。参加体育活动,尤其是参加自己所爱所长的体育运动,能得到舒适、豁达、自豪、心旷神怡等愉快的情感体验;能满足交往、合作、友情、表现成就感等心理需要。体育的娱乐功能,正如现代奥运会创始人皮埃尔·德·顾拜旦在其《体育颂》中所赞美的那样:“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。你可使忧伤的人散心解闷,你可使快乐的人生活更加甜蜜!”

(四) 政治功能

体育的政治功能主要表现在3个方面:首先,体育能为国争光,提高民族威望和国家的国际地位。当中国健儿在亚洲和世界体坛上夺标捧杯,奏国歌,升国旗之际,举国上下欢庆,华侨倍感光荣,外国人刮目相看,世界瞩目、震惊。第二、体育能为外交服务。体育既是打开外交通道、沟通国家关系、促进国家和人民间的交流、合作与友谊的工具,也是反对和抵制某国的政治手段。第三,体育能促进国家团结和统一。即体育能使社会心理平衡,增进人与人之间的了解、友谊与合作,增强民族间的团结和统一。

(五) 经济功能

体育的经济功能主要表现在3个方面:首先,体育能增强劳动者的体质,从而提高劳动生产率,增加经济效益和物质财富。其次,通过举办大型运动会、建设和利用体育设施,能为经济搭桥,促进科技、工农商业、交通、邮电、旅游等事业的发展。体育搭台,经济唱戏,已不鲜见。第三,体育作为第三产业,通过各种体育竞赛、表演、教学、训练、辅导、咨询和利用体育器材设施、发展体育旅游等,也能直接产生经济效益。

(六) 保健医疗功能

古代的导引术、吐纳术、五禽戏、八段锦、太极拳、气功等具有防病治病、康复身心等良好作用;现代的矫正体操、眼保健操、功能锻炼等亦是体育医疗的良好手段。通过体育提高健康水平,已成为现代生活的重要特征。

第二节 我国体育的目的和任务

一、我国体育的目的和任务

根据我国社会与人民的需要和体育的特点与功能,现阶段我国体育的目的是:增强人民体质,提高运动技术水平,为社会主义建设服务。

为实现上述目的,必须完成以下任务:

(一) 增强人民体质

体质是指人体的质量。它是在遗传性和获得性的基础上表现出来的人体形态结构、生理机能和心理素质的综合的、相对稳定的特征。

体质同健康有别。同是健康者,体质强弱有异。世界卫生组织认为健康的涵义是:足够充沛的精力,能从容不迫地应付日常生活和工作压力,而不感到过分的紧张;处事乐观、态度积极;乐于承担责任,事无巨细,不挑剔,善于休息,睡眠良好;应变能力强,能适应外界环境的各种变化;能抵抗一般性的感冒和传染病;体重得当,身材均匀,站立时,头、臂、肩位置协调;眼睛明亮,反应敏锐,眼睑不易发炎;牙齿清洁,无空洞,无痛感,齿龈颜色正常,无出血现象;头发有光泽,无头屑;肌肉、皮肤有弹性。

体质包括体格、生理机能、体能、适应能力、精神状态等5个方面的因素。体格是指人体的形态结构。包括人体生长发育水平、体型(身体的整体指数与比例)及身体的姿态,强健的体格是发展体能的物质基础;生理机能是指人体器官系统的功能。通过体检,则能测试人的生理机能;体能是指有机体在身体运动中所表现出来的能力,包括身体素质(力量、速度、耐力、柔韧、

灵敏等)和身体基本活动能力(走、跑、跳、投、攀、爬、支撑、悬垂等);适应能力是指人体在适应外界环境中所表现出来的机能能力,包括适应自然环境与社会环境的能力和对疾病的抵抗力及病损的修复力;精神状态,是指心理、精力、生命力状况。

体质是人的生命活动和学习、劳动的物质基础。人的体质受先天遗传变异和后天生活、劳动、自然环境、社会环境、体育锻炼等因素的影响。其中,经常、科学的体育锻炼,是增强体质积极有效的因素。为增强人民体质,提高民族素质,则须通过各种体育活动,促进民族体格健壮,体能全面发展,心理健康,精力充沛,适应力强。从而,提高人们学习和工作能力,延长工作年限,使人健康长寿。

(二) 掌握体育的基本知识、技术、技能

掌握体育的基本知识、技术、技能,是增强体育意识,提高体育能力,科学地从事体育锻炼,有效地强体健心,改善健康,愉悦身心提高运动技术水平的必要条件,是体育由自然到经验再到科学的必然。同时,亦能调动人们从事体育运动的积极性。因而,也是我国体育必须完成的任务之一,应通过多种途径和形式,向人们传授体育的基本知识、技术、技能。

(三) 提高运动技术水平

为提高我国的国际地位和威望,振奋民族精神,激发爱国热情,增强建设社会主义的信心与斗志和促进国际交流,指导群众体育工作,必须努力提高我国运动技术水平,攀登世界体育高峰,为国争光。这是国家的需要和人民的要求,正如邓小平同志所说:“体育运动搞得好不好,影响太大了,它是一个国家经济和文明的表现”。

(四) 进行思想品德教育,丰富社会文化生活

体育是社会主义精神文明的一个组成部分,是向人民进行思想品德教育的重要手段。实践证明,在各种体育活动中,既能培养爱国主义、集体主义的精神,也能培养爱劳动、爱人民、爱护公物、公正、诚实、谦虚、守纪律、讲文明、有礼貌等道德作风,还能培养勇敢、顽强、坚韧不拔的意志品质。因而,在各项体育活动中,应有所侧重,有机结合地进行思想、道德、意志品质教育。

体育是社会文化的组成部分,随着人民物质文化生活水平的提高,人们需要丰富多彩的文化生活,也需要参加或观赏多种多样的体育活动,以达到增强体质,愉快身心,陶冶情操,丰富生活的目的。因而,应尽力创造条件,丰富人们的体育生活,提高生活质量。

以上四项任务是相互联系、相互配合、相互促进的整体,但随我国的历史时期不同、部门不同、对象不同而有所区别与侧重。

二、实现我国体育目的任务的基本途径和基本要求

(一) 实现我国体育目的任务的基本途径

我国体育的目的任务,是通过体育教学、体育锻炼、运动训练和运动竞赛等4个基本途径实现的。

体育教学是指传授和掌握体育知识、技术、技能的教育过程;体育锻炼是指通过身体运动和自然力和作用,以发展身体,娱乐身心的锻炼过程;运动训练是指为提高运动技术水平,创造优异运动成绩而组织的专门教育过程;运动竞赛是指为检查、促进体育教学、体育锻炼、运动训练的质量与效果而组织的体育比赛过程。这4种途径,因特点和主要任务不同而相互区别,但在实践中,又相互联系、相互渗透,共同为实现我国体育的目的任务服务。

(二) 实现我国体育目的任务的基本要求