

高等学校教材

大学体育与健康

College sports and health



主 编 张 丽 李 静



西安电子科技大学出版社
XIDIAN UNIVERSITY PRESS

高等学校教材

大学体育与健康

主 编 张 丽 李 静

西安电子科技大学出版社

内 容 简 介

本书是依据《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》、《学校体育工作条例》和《国家学生体质健康标准》，针对普通高等学校体育教育工作面临的新形势、新局面、新特点和新需求而编写的。

全书内容共分三大部分：第一部分为体育概论，介绍了体育发展概述、体育教育与健康、体育卫生与保健常识等理论知识；第二部分为体育运动，选编了篮球、排球、足球、乒乓球、羽毛球、网球、武术、游泳、健美操、健美、田径、跆拳道和体育舞蹈共十三项运动，对各项运动的起源与发展、专项技术及主要比赛规则进行了叙述；第三部分为有关体育法规文献，以现行的《国家学生体质健康标准》为重点，汇编了与高校体育相关的体育法规文献，是高校体育教育发展的指导性文件。同时，附录还介绍了《国家学生体质健康标准》在学校的实施和运行方案。

本书既可作为高等学校学生和体育工作者的教材，又可作为广大群众参与体育运动的参考书。

★ 本书配有电子教案，需要者可与出版社联系，免费提供。

图书在版编目(CIP)数据

大学体育与健康 / 张丽, 李静主编. —西安: 西安电子科技大学出版社, 2010. 8

高等学校教材

ISBN 978-7-5606-2467-9

I. ①大... II. ①张...②李... III. ①体育—高等学校—教材 ②健康体育—高等学校—教材

IV. ①G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 144677 号

策 划 高维岳

责任编辑 张晓燕 高维岳

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 xdupfb001@163.com

经 销 新华书店

印刷单位 西安文化彩印厂

版 次 2010 年 8 月第 1 版 2010 年 8 月第 1 次印刷

开 本 787 毫米×1092 毫米 1/16 印 张 23.375

字 数 560 千字

印 数 1~4000 册

定 价 33.00 元

ISBN 978-7-5606-2467-9/G · 0037

XDUP 2759001-1

*** 如有印装问题可调换 ***

本社图书封面为激光防伪覆膜，谨防盗版。

前言

学校体育既是学校教育的重要组成部分，又是学校教育的重要手段，也是全民体育的基础和重点。高等学校体育教育是学校体育教育的最后阶段，担负着培养全面发展的现代人才、增进民族体质的重担和为建设中国特色社会主义、全面实现小康社会培养和输送具有健康体魄的高级专业人才的重任。

为了使普通高校的学生通过在校体育课的学习，树立健康第一的理念，掌握体育的基本理论、基本技术和基本技能，养成经常锻炼的良好习惯，培养终身体育健身的意识，实现高等学校体育教育的目的和根本任务，我们依据《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》、《学校体育工作条例》和《国家学生体质健康标准》以及“全国亿万学生阳光体育运动”的指导思想，针对跨入新世纪以来，普通高等学校体育教育工作面临的新形势、新局面、新特点和新需求，总结多年体育教育改革的理论和实践经验，参考不同版本的教材，结合高校体育教学的实际情况和具体特点，编写了这本《大学体育与健康》。

本书共分三大部分：第一部分为体育概论，根据当代大学生的生理特征、心理特点、体质状况以及体育教育知识性、不间断性，着重介绍了学校体育概况、终身体育与体质健康、体育科学原理和体育卫生常识等理论知识；第二部分为体育运动，以教学大纲为依据，按照普修课、选修课与提高课相结合的原则，选编了篮球、排球、足球、乒乓球、羽毛球、网球、武术、游泳、健美操、健美、田径、跆拳道、体育舞蹈等运动项目，包含各项运动的起源与发展、专项技术及主要比赛规则简介；第三部分为有关体育法规文献，以现行的《国家学生体质健康标准》为重点，对与高校体育相关的体育法规文献进行了汇编，是高校体育教育发展的指导性文件。同时，在附录中介绍了《国家学生体质健康标准》在学校的实施和运行方案。

本书的特点是在编写专项技术时，尽可能全面介绍各分类项，使读者对各项技术分类框架有一个全面的了解。而在技术分析时，本着教学内容的编写与教学大纲相一致的原则，严格按照教学大纲需要组织内容，力求融科学性、简明性、实用性、可读性为一体。

由于编者水平所限，不妥和错误之处在所难免，敬请批评指正！

编者

2010年6月

目 录

第一部分 体 育 概 论

第一章 体育发展概述.....1	五、体育锻炼的内容与方法.....20
一、体育的起源与发展.....1	六、体育锻炼中的生理机制.....23
二、体育的组成与功能.....2	七、学生体质健康与测评.....25
三、学校体育概况.....4	第三章 体育卫生与保健常识.....28
第二章 体育教育与健康.....10	一、体育锻炼中的常规要求.....28
一、终身体育与健康.....10	二、医务监督.....29
二、大学生的生理和心理特征.....12	三、运动中常见的生理反应及疾患.....30
三、体育锻炼的价值与作用.....15	四、运动损伤与处置.....32
四、体育锻炼的原则和要求.....18	五、按摩在体育运动中的应用.....34

第二部分 体 育 运 动

第一章 篮球.....47	第四章 乒乓球.....134
一、篮球运动概述.....47	一、乒乓球运动概述.....134
二、篮球基本技术.....48	二、乒乓球基本技术.....134
三、篮球基本战术.....65	三、乒乓球基本战术.....146
四、篮球比赛规则简介.....73	四、乒乓球比赛规则简介.....147
第二章 排球.....81	第五章 羽毛球.....149
一、排球运动概述.....81	一、羽毛球运动概述.....149
二、排球基本技术.....81	二、羽毛球基本技术.....149
三、排球基本战术.....91	三、羽毛球基本战术.....157
四、软式排球.....96	四、羽毛球比赛规则简介.....159
五、排球比赛规则简介.....100	第六章 网球.....163
六、软式排球比赛规则简介.....104	一、网球运动概述.....163
第三章 足球.....108	二、网球基本技术.....163
一、足球运动概述.....108	三、网球基本战术.....173
二、足球基本技术.....108	四、网球比赛规则简介.....178
三、足球基本战术.....119	第七章 武术.....180
四、足球比赛规则简介.....123	一、武术运动概述.....180
五、室内五人制足球比赛规则简介.....126	二、武术基本功及组合.....180
	三、武术套路运动.....185

四、武术搏斗运动	233
五、武术比赛规则简介	243
第八章 游泳	249
一、游泳运动概述	249
二、游泳基本技术	249
三、游泳基本练习	249
四、游泳比赛规则简介	265
第九章 健美操	267
一、健美操运动概述	267
二、健美操基本技术	268
三、健美操成套动作	274
四、健美操比赛规则简介	283
第十章 健美	285
一、健美运动概述	285
二、健美基本练习	285

三、健美比赛规则简介	294
第十一章 田径	297
一、田径运动概述	297
二、田径基本技术	298
三、田径比赛规则简介	309
第十二章 跆拳道	315
一、跆拳道的渊源和发展	315
二、跆拳道运动基本技术	315
三、跆拳道运动的基本战术	321
四、跆拳道比赛规则简介	322
第十三章 体育舞蹈	325
一、体育舞蹈的发展概况	325
二、体育舞蹈的基本知识	325
三、几种体育舞蹈的特点和套路组合	330
四、体育舞蹈比赛规则简介	333

第三部分 有关体育法规文献

中华人民共和国体育法	337
学校体育工作条例	342
全民健身计划纲要	346
国家体育锻炼标准施行办法	349

教育部、国家体育总局关于实施《国家学生体质健康标准》的通知	354
附录 西安邮电学院实施《国家学生体质健康标准》工作方案	365
参考文献	368

第一部分

体育概论

第一章 体育发展概述

一、体育的起源与发展

体育是随着人类社会的产生和发展而出现的，是随着社会的发展和变革而演进的。体育作为一种社会现象，是一种有目的、有意识的社会活动。体育不仅源于劳动，也是人类为了适应社会的需要以及人本身的心理和生理需要而产生的。

在远古时代，人们生存的条件非常严酷。为了生存，需要跋山涉水寻找食物；为了逃避自然灾害，需要长途跋涉迁移；为了逃避野兽，需要跳跃躲闪；为了追杀猎物与凶禽猛兽进行搏斗，需要掷石投棍。从而发展了走、跑、跳、投掷、攀爬、游水、格斗等身体基本活动能力，这就是原始体育在人类生存的本能活动中的萌生和发展。

在原始社会，由于社会生产力低下，人们没有明确的分工，各种社会活动都还处于萌芽状态，相互之间没有明显的界限。原始社会的体育与教育、军事、医疗卫生、娱乐及宗教祭祀等活动互相联系，互相促进，互相推动，共同进化和发展。

无论是我国的封建社会，还是中世纪的欧洲，按强权统治的需要，体育的实践性和教育性都受到了高度的重视，人们把体育作为一种富国强民的手段来对待。无论是战争刺激起来的“军事体育”、供统治阶级观赏和消遣的“娱乐体育”、修身养性的“养生体育”，还是平民百姓在节日闲暇时开展的“民间体育”等，都使体育的社会性不断拓宽，成了强身健体和娱乐身心的手段。

现代体育源于 19 世纪的英国。现代体育的创始人——英国教育家托马斯·阿诺德第一个把体育列入学校课程，对现代体育的产生和发展起到了决定性的作用。在英国，1844 年举行了大学生田径运动会，1857 年又成立了田径协会并在剑桥大学举办了世界第一次大学生田径比赛。1863 年产生了起源于英格兰的现代足球运动，在短短的一百多年的时间里征服了世界，让无数人为之疯狂，成为世界第一运动。为现代体育的产生和发展提供了重要的理论与实践基础的现代奥林匹克创始人——法国著名社会活动家皮埃尔·德·顾拜旦先

生,他所倡导的现代奥林匹克运动,已成为全世界规模最大的综合性体育盛会。

现代体育不仅是强身健体和娱乐身心的手段,而且是现代文明的重要象征,成为人们生活的重要组成部分。

体育可分为广义的体育(亦称体育运动)和狭义的体育(亦称体育教育)。

1. 广义的体育(体育运动)

广义的体育是以身体练习为基本手段,结合日光、空气、水等自然因素和卫生措施,以增强体能、增进健康、丰富社会文化娱乐生活为目的的一种社会活动。体育对于促进身体的正常发育和发展,提高心理健康水平,增强社会适应能力,培养全面发展的人才具有重要的作用。

2. 狭义的体育(体育教育)

狭义的体育是在学校教育环境中,指导学生学习 and 掌握体育的基本知识与技能,使他们形成体育锻炼意识,提高体育活动能力,增进健康的教育活动。体育既是教育的有效手段,又是教育的重要内容。

二、体育的组成与功能

1. 体育的组成

体育主要由学校体育、社会体育、竞技体育等组成。学校体育、社会体育和竞技体育这三者属于不同范畴,既有共性,也有特性,既有区别,又有联系,相辅相成,构成了现代体育的一个整体。

1) 学校体育

学校体育既是学校教育的重要组成部分,又是学校教育的重要手段,也是全民体育的基础和重点。学校体育以“育人”为宗旨,以“发展身体”为核心,以“健康第一”为指导思想。其主要目的是增强全体学生的体育与健康意识、能力和习惯,增强体质,增进健康,培养体育精神,提高体育素养,强健体魄,陶冶情操,促进身心健康和谐发展,全面推进素质教育,丰富课余文化生活,加强校园精神文明建设,为培养“德、智、体”全面发展的合格人才服务,并为终身体育和养成健康向上的生活方式奠定良好的基础。

2) 社会体育

在我国,社会体育是指厂矿、企业、事业、机关的职工、城镇居民和农民以及部队的官兵,为了达到健身、健美、娱乐、医疗的目的而进行的内容丰富、形式多样的体育活动。社会体育作为我国体育事业的重要组成部分,它关系到人民体质的增强、健康水平的提高和生活质量的改善,是现代文明、健康、科学的重要标志之一。随着现代科学技术的飞速发展,生产力的不断提高,现代生产方式和人文环境等客观条件将对社会体育的性质、内容、范围、结构、对象以及时空关系产生巨大影响。

3) 竞技体育

竞技体育是体育的重要组成部分,它是在全面发展身体素质的基础上,最大限度地挖掘体能、智能和运动才能,以取得优异运动成绩为目标而进行的科学训练和各种竞赛活动。激烈的对抗性、高度的竞争性、超人的技艺性和超越自我、永攀高峰的拼搏精神,是竞技体育的主要特征。它令人振奋,催人奋进,极易吸引广大观众。它在活跃社会文化生活、

振奋民族精神、提高国际威望、促进民族团结、增进相互友谊等方面越来越显示出其重要影响和特殊功能。奥运会是人类历史上最伟大的体育盛会，以奥林匹克为核心的世界竞技体育主导了体育运动的发展，成为当代体育运动的主体。

2. 体育的功能

1) 健身功能

(1) 进行体育运动，特别是到大自然中去活动，能改善和提高中枢神经系统的工作能力，增强大脑的分析综合能力，提高整个有机体的功能，使人头脑清醒，思维敏捷。

(2) 经常从事运动，可以改善肌肉的血液供应情况，增加肌肉内的营养，使肌纤维变粗，工作能力增强，促进有机体的生长发育。

(3) 经常运动能使心脏产生运动性肥大，心肌增强，心壁增厚，心腔容积增大。也就是说，体育运动能促使人体内脏器官过程的改善和机能的提高。

(4) 体育运动能调节人的心理，使人朝气蓬勃，充满活力。从事运动能够使人心情舒畅，精神愉快，调节人的某些不健康情绪和心理，如意志的消沉和情绪的沮丧。

(5) 体育运动能增强人的免疫力，提高对疾病的抵抗能力。它还能提供许多使人体处于非常态(如倒立、悬垂、滚翻等)的状况，可提高人体适应现代生活的能力。在严寒、酷暑、高山、高空等条件下进行体育运动，还可提高人体对外界环境的适应能力。

(6) 体育运动可以防病治病，推迟衰老，延年益寿。

总之，体育运动的健身功能已经得到了科学的证明。经常从事体育运动能使青少年生长发育健全，体型健美，姿态端正，动作矫健；使中年人身体健康，精力旺盛；使老年人延缓衰老过程，健康长寿。

2) 娱乐功能

随着改革开放和现代化建设的深入发展，人们的余暇时间逐步增多。丰富多彩、健康文明的余暇生活，不仅使人们在繁忙的劳动之余获得积极性休息，而且还可以陶冶情操，愉悦身心，培养高尚的品格。

体育运动由于其技术的高难性、惊险性，造型的艺术性，配合的默契性和易于接受的朴素性，成了人们余暇生活的重要组成部分，能起到丰富社会文化生活、满足人们精神需要的作用。

3) 促进个体社会化的功能

美国社会心理学家海兰考指出，“如果把体育运动忽然从世界上和人们的意识中消灭掉(这当然是不可能的)，只要人的社会化过程不变，体育运动还会诞生，也许还会再造出形式与现在完全一样的体育运动。”这足以说明，在人的社会化过程中体育运动有着非常重要的作用。

(1) 人的基本技能都是靠后天学习获得的，体育运动是人们获得基本活动技能的重要途径。

(2) 体育运动本身是一个有章可循的、有一定约束力的社会活动，同时也提供了一个社会互动场所。人们进行体育活动，就是进行自我教育或接受教育的一个过程。体育可以帮助青少年在社会实践中学习处理人际关系，强化其遵守社会规范的意识。

(3) 不论在幼儿园、家庭或是在学校，通过体育促进人的社会化的活动无处不在，无时不有地进行着，其在传授着文化科学知识的同时，也传授着人的社会化所需要的一般知识。

4) 社会感情功能

体育运动具有竞赛性,而竞赛具有对抗性,竞赛结果具有不确定性,显示结果具有及时性,等等。当人们真正参与到身体活动的实际体验中时,可以充分感受到体育运动的激烈竞争,产生对自己健康、生活和未来充满信心的感情,从而使整个民族朝气蓬勃,生机盎然。

5) 教育功能

体育的教育功能突出地表现在它已广泛地被纳入各国的教育体系之中,从儿童和青少年时代就不断通过体育促进人的全面发展。

6) 政治功能

体育的政治功能是客观存在的,表现在:

(1) 为国争光,提高民族威望,振奋民族精神。国际体育比赛是和平时国与国之间竞争的舞台,也是展示一个国家的政治、经济、文化水平的窗口。因此,比赛的胜负直接关系到国家的荣辱。

(2) 为外交斗争服务。体育在国际斗争中为本国的外交政策服务,这在近年来不仅是众所周知的事实,而且是当前国际斗争心理战的一个时髦的新式武器。

(3) 促进国内政治一体化。所谓一体化,就是使人同集体达到和谐的联合,化为一体。这个集体小至一个班级、一个团队,大至一个民族、一个国家。体育是促进这种一体化的有效手段。

7) 经济功能

体育运动的经济功能在我国改革开放的今天,已经被越来越多的人所理解和接受。我国 2001 年体育产业增加值为 500 亿元,占 GDP 的 0.5%,到 2007 年体育产业增加值达到 3000 亿元,占 GDP 的 0.7%。而美国 2007 年的体育产业增加值是 1 万亿美元,占 GDP 的比重是 7%。体育产业已经成为我国国民经济的新增长点,受到党和国家的高度重视。

三、学校体育概况

1. 学校体育的发展

学校体育是体育的重要组成部分,是随着人类社会的不断进步而发展起来的。我国学校体育与社会的发展及教育、体育的发展有着密切的关系,其历史可追溯到奴隶社会。

早在西周,奴隶主贵族为了维护其统治,贵族子弟学校实行文武合一的“文艺”教育并具有当时世界先进水平。“文艺”教育有“礼、乐、射、御、书、数”,包括德、智、体多方面的教育因素,既强调道德精神,又注重强健的体格,文武并重。其中的“射”即为射箭;“御”为驾驶战车,是进行军事技能和身体训练的科目;而“礼”、“乐”中的舞蹈也具有锻炼身体的作用。这就是我国学校体育的萌芽。然而进入封建社会,尤其是汉武帝采取“独尊儒术”的教育方针后,直至清朝末期,在这长达二千年的封建社会期间,儒家教育思想一直占统治地位,只重视德育和智育,而忽视体育,使学校体育始终未能在学校教育中取得应有的地位,基本上被排斥在学校教育之外。

我国近代学校体育是从清朝末期开始的。鸦片战争后,学校教育开始引进西方近代体育。持改革态度的洋务派、维新派提出了“尚武”主张,对传统封建教育思想进行了空前

猛烈的抨击。在洋务派开办的西武学堂里均开设体操科，并规定为必修课程。维新派代表康有为在《大同书》一书对未来大同世界教育图景的描绘中，把体育列为各级学校的教育内容，并根据不同年龄确定体育内容。清政府迫于国内外形势，在颁布《奏定学堂章程》中规定各级学堂均开设体操科。当时体操科的内容是仿照瑞典、德国和日本的模式，以兵式体操为主，后来体操科改名为体育课。尽管当时有关学校体育的主张所取得的成效有限，但是在强调体育在学校教育中的地位和作用，提出德智体三者并重，提倡锻炼体魄和尚武精神方面，对学校体育思想的发展起到了积极的促进作用。

在旧中国国民党统治时期，美国教会在中国开办学校的同时，引进了欧美流行的球类、田径等体育项目，并举办了一些体育比赛，后传入了公立学校。但由于学校体育不受重视，受经费拮据、设备简陋等条件限制，学校体育工作难以开展，体育课仅限于一般性的活动，学生体质状况很差。

新中国成立后，学校体育翻开了崭新的篇章，其发展过程大致可分为以下四个阶段。

第一阶段为初创阶段(1949~1957年)。建国后，党和政府十分重视学校体育，针对旧中国遗留下来的学生健康状况极差的问题，1950年和1951年毛泽东同志先后两次指示教育部，提出“健康第一”的观念。1951年政务院颁发了《关于改善各级学校学生健康状况的决定》，并在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，使学校体育有了组织保证。鉴于当时国内外的政治形势，形成了向苏联学习的必然趋势，采取了一系列措施，使苏联体育思想在我国得到了广泛的传播和推广，对学校体育思想产生了很大影响。这一阶段主要是模仿苏联，学校体育的基本建设以及体育教学大纲的制定都有着明显的移植痕迹，学校体育从此得到了蓬勃发展。但在学习苏联的过程中，结合我国实际不够，对西方体育思想全盘否定，一概拒之门外，缺乏多重参照，形成了学校体育思想和实践发展的单一模式。

第二阶段为曲折发展阶段(1958~1965年)。1958年在“大跃进”的影响下，学校体育中也出现了“左”的错误做法，大搞“四红”，为达到《劳卫制》等标准而搞突击，下指标，限期通过，违背了体育锻炼的客观规律。在教学上否定原制定的教学大纲，破坏了教学的科学性、系统性和正常教学秩序。加上这一阶段国民经济遭遇三年困难，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。1962年以后学校体育又逐渐走上了正轨，学校体育得到了恢复和新的发展，并逐步建立了学习苏联并结合我国实际的学校体育体系，为学校体育的进一步发展奠定了一定的基础。

第三阶段为严重破坏阶段(1966~1976年)。“文化大革命”的十年使学校体育遭受了空前的浩劫。建国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，以军训、劳动代替体育，学校体育的思想和实践基本上处于大混乱、大倒退的状态，学生体质明显下降。

第四阶段为改革开放、新发展阶段(1977年至今)。“文化大革命”结束后，通过批判极左路线，拨乱反正，使学校体育得以逐步恢复，尤其是党的十一届三中全会后，学校体育重获生机，进入到一个新的发展阶段。其主要表现为：

(1) 学校体育指导思想有了新的发展。在改革开放的方针下，在学习世界各国学校体育的过程中，使我国学校体育指导思想有了新的内涵，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，为培养全面发展的社会主义现

代化建设者服务。

(2) 科学研究出现新局面。各体育研究会相继成立,《学校体育》专业刊物创刊,体育类专著大量出版,学校体育国际间的学术交流加强,都使得该领域的学术气氛空前活跃,出现了理论探讨的新局面。其中最重要的科研成果是1979年对16个省市的20多万学生调查研究形成了《中国学生体质与健康的调查研究》,掌握了我国青少年儿童的体质现状、特点及发展变化的规律和趋势,制定和完善了我国青少年儿童的生长发育、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。

(3) 体育课和课外体育活动的改革逐步深化。1978年和1989年教育部两次对颁布的十年制中、小学生体育教学大纲及教材进行了修改,并在此基础上编写了九年义务教育教学大纲;同时,改革还深入到教学的各方面,促进了体育教学质量的提高。各种形式的体育协会及已形成制度的大中学生运动会、体育竞赛定期举行,使课外体育活动的内容和形式更加丰富多彩。

(4) 加强了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。随着义务教育法的颁布,教育部和国家体委、卫生部联合颁发了《学校体育工作条例》,给学校体育工作指明了方向,提供了依据。

(5) 体育教师队伍建设得到了加强。通过体育院、系培养了一大批新的体育教师,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的政治和业务水平,使体育师资队伍在数量和质量上都得到了明显的提高和发展。

该阶段,学校体育在改革开放中不断发展,充满了活力,呈现出一派生机勃勃的景象,取得了丰硕的成果。但是学校体育工作距离时代发展的要求还有一定差距,还需进行深入的改革,以进一步改善学生体质和健康状况,跟上时代发展的步伐。回顾学校历史告诉我们,只有遵循学校体育的客观规律,才能使学校体育健康发展,提高学校体育教育质量,培养出体魄强健的现代化建设人才。

2. 学校体育的地位和意义

(1) 学校体育是学校教育的重要组成部分,是培养现代化建设人才的重要内容。

学校教育是随着社会和经济的发展而发展的,而社会对学校教育的需求决定了学校体育在学校教育中的地位,成为其重要的组成部分。

我国学校教育的目标是按照“面向现代化,面向世界,面向未来”的战略方向,把学生培养成德、智、体、美、劳全面发展的社会主义新人。而其中“体”的发展,就要通过学校体育工作来加以实现,因此学校体育成为学校教育的重要组成部分是社会的要求,历史的必然。

当今时代是知识经济时代,是充满了机遇和挑战的时代,高新技术日新月异的发展,大大促进了社会生产力的飞跃和社会生活的变化,日益激烈的竞争形势,对学生的体质提出了更高、更新的要求。没有一个健康的体魄,不仅难以完成在校的学习任务,更谈不上毕业后走上社会,为社会经济建设发挥应有的作用。因此,我们要不断深化学校体育的改革,努力培养出既具有强健体魄,又具有坚定的社会主义信念和现代化知识的全面发展的人才,使其能够在竞争激烈的社会环境中生存,在高速度、高强度的工作条件下为建设中国特色的社会主义发挥重要的作用。

(2) 学校体育是国民体育的基础,对增强民族体质,提高运动技术水平有重要的战略意义。

一个国家的体育基本上是由学校体育、社会体育和竞技体育所组成的,而学校体育是国民体育的基础。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”,最新颁布的《全民健身纲要》也把学校作为开展全民健身的重点。由此可见,学校体育已成为发展体育事业,增强全民体质的战略重点。

① 学校体育对增强全民体质有深远意义。

国民体质的强弱关系到国力的强弱和民族的兴衰。学生时期正是长身体的关键时期,而体育锻炼则是影响人体生长发育的重要因素。在学生时期加强体育锻炼,能促进身体的正常发育,增强体质,为完成学业和一生的健康打下良好的基础。根据人体遗传和优生学理论,如果青少年这一代身体强壮了,就将使我国人民的体质逐代增强,从而实现增强中华民族的体质。

② 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,反映了一个民族的体质水平、一个国家的经济水平和科技实力,关系到国家的声誉。而竞技项目的运动员要经过常年系统的训练,才能达到世界水平。因此,从青少年中发现和培养竞技运动的大批后备人才,是提高我国体育运动水平的主要途径。

③ 学校体育对推动全民健身运动的发展有重要作用。

青少年和儿童是我国人口的重要组成部分,学校体育的发展程度已成为我国全民健身运动发展水平的重要标志之一。如果在学生时代受到了良好的体育教育,则其毕业后走上社会就可以成为全民健身运动的骨干力量,从而推动全民健身运动的蓬勃发展。

综上所述,学校体育对我国体育事业的发展具有重要的战备意义,发挥着长期的、全局性和基础性的作用。

(3) 学校体育是建设社会主义精神文明的积极因素。

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。体育既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。

① 学校体育对促进学生智力发展有重要的作用。

健康的体质是智力发展的物质基础。坚持经常进行体育锻炼,能保证大脑能源物质与氧气的充足供应,大脑神经细胞充分发育。通过身体的运动能使整个大脑的神经系统的功能得到改善和提高,还可以培养敏锐的感知能力、灵活的思维能力、丰富的想像力、良好的注意力和记忆力。通过体育锻炼,能消除疲劳,焕发精神,提高学习效率。科学的体育锻炼可以促进智力的发展,使学生从中学到许多体育方面的知识、技术与技能,大大丰富了社会主义文化建设的内容。

② 学校体育对美育有很好的促进作用。

体育本身就是健与美统一的活动。体育锻炼能使学生体魄健美,体型匀称,仪态端庄,身手矫健,这些既是健康的标志,同时也是人体美的表现。学校体育能使学生树立正确的审美观,发挥创造美的能力。

③ 体育是一项群众性的娱乐活动。

学生参加体育锻炼,陶冶了情操,丰富了课余文化生活,能有效地抵制精神污染,得

到高雅的精神享受。

④ 学校体育是进行思想品德教育的重要手段之一。

学校体育的内容丰富多彩,适合青少年的特点。积极参加体育锻炼,有助于培养勇敢、顽强、坚毅等意志品质以及团结拼搏、创新进取和艰苦奋斗的精神,使学生在参加体育锻炼中不断受到爱国主义的思想教育以及理想、道德、纪律教育。

(4) 学校体育丰富了现代社会生活。

随着社会经济的发展,物质生活日益丰富,人们对精神文化生活的需求不断增强,而体育是其中的重要内容。现代社会精神文化生活离不开体育,学校体育起着积极的、承前启后的作用。学生时代受到良好的体育教育,使学生成为体育运动的骨干,从而也大大推动了全民健身运动的发展,使社会上越来越多的人生活更加文明、健康、幸福。

通过加强学校与家庭、社会的体育方面的联系,促使社会生活更加丰富。对外开放学校完善的体育设施,能为体育活动提供条件,活跃学校和社会的精神文化生活。

另外,学校体育的发展,带动了学校以及社会的体育消费的增加,促进了体育相关产业的发展。

总之,随着社会的进步、时代的发展,学校体育的作用愈来愈大。其作用不仅仅局限于学生时期,而且具有终身的意义。其范围超出了学校教育的范畴,具有广泛的社会价值;其既有增强学生体质的独特功能,又具有全面促进身心协调发展的功效。学校体育正以其旺盛的生命力,在社会主义两个文明建设中发挥着积极的作用,日益显示出其重要的地位和意义。

3. 学校体育的目的和任务

我国学校体育的目的是:增强学生体质,培养学生的体育能力、良好的思想品德和意志品质,促使其成为德、智、体、美、劳全面发展的社会主义现代化的建设者。这一目的是根据社会的需要、教育方针、体育的目的和学生身心发展特征而提出的,它反映了学校体育的本质特征。

为了达到学校体育的目的,应实现以下基本任务。

(1) 全面锻炼学生的身体,促进学生身体的正常发育,全面发展学生的身体素质和基本活动能力,形成健美的体魄和正确的姿势,促进生理机能水平的提高,增强对自然环境的适应能力和对疾病的抵抗力。这是学生完成学业以及将来工作、生活所必备的身体条件。锻炼学生身体、增强学生体质是学校体育的根本和首要任务。

(2) 使学生掌握体育与保健的基本知识、基本技术和基本技能,培养学生体育能力和锻炼身体的习惯,为终身体育奠定良好的基础。

(3) 通过体育运动向学生进行思想品德、意志品质教育和美育,培养学生的自信心、独立性、创造性和集体主义精神,丰富精神生活,促使学生个性的全面发展。

(4) 发展学生的体育才能,提高学校运动技术水平,积极开展课余专项训练,进一步增强学生的体质。有条件的学校应为国家培养输送竞技体育和其他体育人才及其后备力量。

以上所述的学校体育的目的和任务,概括了各级学校体育的共同点。但根据各级学校学生的不同年龄阶段的身心发展特点,不同的需求、发展的可能性和接受能力差异,各级学校体育的任务也有不同要求。

对于高等学校的学生,身体发育已接近完成,就应进一步加强锻炼,提高要求,并发

展其专业所需要的身体素质和基本活动能力,增进其体力的使用效率和适应能力。要加强体育理论知识的学习、巩固和提高,扩大他们所学的运动技能,使其掌握身体锻炼的方法和一两项有兴趣、有特长的运动项目,培养其终身体育的能力和习惯。

4. 学校体育的组织形式及实施

学校体育的目的和基本任务的实现要靠有效的组织形式来保证。学校体育的组织形式有体育课、课外体育活动、运动队训练、运动竞赛和《国家学生体质健康标准》(以下简称《标准》)达标等。这些形式有各自不同的特点和要解决的主要任务。

(1) 体育课。由国务院批准颁发的《学校体育工作条例》中规定,普通高校一、二年级必须开设体育课,三年级以上开设体育选修课,并规定体育课为学生毕业升学考试科目。上好体育课是实现学校体育目的和任务的基本途径,是高校体育教育的主要组织形式。体育课包括三种类型:体育课、体育选修课、体育保健课。

(2) 课外体育活动。课外体育活动是增强体质的有效途径,是体育课的延续。《标准》中规定认真上好体育课、积极参加体育活动、每天锻炼时间达到一小时者,奖励 5 分,计入学年《标准》总成绩。课外体育活动的主要形式有早操、课间操、课后运动、全校性运动会、冬季越野赛及各种体育竞赛。

(3) 运动训练。普通高校学生的运动训练指利用课余时间,对部分热爱体育运动、身体素质好又有专项运动特长的学生,进行系统训练的体育教育过程。运动训练的主要任务是提高学校体育竞技运动水平,进一步推动群众性体育活动的开展。

(4) 课余体育竞赛。体育竞赛是促进群体活动的有效手段,是素质教育的阵地。通过比赛,可以调动学生参加体育锻炼的积极性,活跃课余生活,培养顽强拼搏的勇敢精神,同时也是检查体育教学、体育锻炼及运动效果的一种手段。

(5) 《标准》的实施。在教育部、国家体育总局的领导下,于 2007 年在全国各级各类学校全面实施《标准》。《标准》要求由各级教育行政部门管理、体育行政部门指导、学校组织实施。《标准》是对每个大学生接受体育教育状况进行检验的具体尺度,是对大学生进行个体评价的依据。实施《标准》是实现学校体育的目的和任务的重要内容,也是落实学校体育教育目标的重要手段,它较全面地反映了学生的体质和健康水平。实施《标准》,能促使学生掌握体育的基本知识和终身体育锻炼的技能,学会科学锻炼身体的方法,养成自觉锻炼身体的习惯。

上述五种形式存在着相互补充、相互促进的关系,只有协同配合才能很好地完成学校体育的目的和任务。

第二章 体育教育与健康

一、终身体育与健康

(一) 终身体育释义

终身体育是在人的生命全过程中持续不断地完善人类体质的体育系统工程。终身体育是依据人体发展变化的规律、体育锻炼的作用以及现代社会的发展对人提出的要求,伴随着终身教育的发展而发展起来的。终身体育的含义应包括下述两个方面的内容:一是指人从生命开始至结束的一生中,终身有明确的目的性,使体育真正成为人一生中始终不可缺少的重要内容;二是在终身体育思想的指导下,以体育的体系化、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机会的实践过程。

终身体育是现代体育的标志性思潮,是人们对现代生活方式的一种追求。实现终身体育目标的核心任务之一,是使更多的人养成终身锻炼身体的习惯。在当前的学校体育教育改革中,以终身体育为指导思想的体育教学,已成为学校体育的发展趋势。

(二) 健康释义

健康的定义与内涵已随着社会的发展和科学技术的不断进步而发生变化,不同的历史阶段、不同的文化背景对健康这一概念的注释是不一样的。

在古代,由于落后的生产力和对自然世界认识水平的局限,健康被认为是由神所主宰的。随着生产力的发展,人类对自然世界的认识水平不断提高,开始把人的健康与自然联系起来。

到了近代,随着生物科学的进步,尤其是细菌学说的兴起,认为疾病主要是由生物因素引起的,人们对生命的认识提高到了一个前所未有的高度。健康也就被定义为:身体无病无残,体质强壮不弱。体质是指人体的质量,体质的强弱与健康紧密相关。它是在先天遗传和后天获得的基础上表现出来的人体形态结构、生理机能和心理因素的相对稳定的综合特征。体质的强弱,表现在身体形态和结构、生理机能、身体素质和运动能力、心理发育水平、适应能力等几方面。

20 世纪后,人们逐渐认识到健康与自然环境、社会环境、个体的生物遗传、后天的心理行为等因素密切相关。随着人们对体质健康认识的不断更新和发展,健康概念的内涵和外延也在不断发展和深化。对体质健康的评价不仅基于医学生物学的范畴,而且扩大到心理和社会学的领域。

美利坚大学的国家健康中心赋予健康的定义为:个体只有身体、情绪、智力、精神和社交等五个方面都健康,才称得上真正的健康,或称之为完美状态。

(1) 身体健康。身体健康不仅指无病,而且还包括体能。体能是一种满足生活需要和有足够的能量完成各种活动任务的能力。具备这种能力,就可以预防疾病,增进健康,提高生活质量。

(2) 情绪健康。情绪健康的主要标志是情绪的稳定性和个体适应日常生活中人际关系和环境压力的能力。情绪涉及到我们对自己的感受和对他人的感受。当然,生活中偶尔情绪高涨或低落均属正常,关键是在生活的大部分时间里要保持情绪稳定。

(3) 智力健康。智力健康指在长期的学习和生活中,大脑始终保持活跃状态。有许多方法可以使大脑活跃敏捷,如听课、与朋友讨论问题、阅读报刊书籍等等。努力学习和勤于思考还能使人有一种成就感和满足感。

(4) 精神健康。精神健康对于不同宗教、文化和国籍的人意味着不同的内容,主要包括理解生活基本目的的能力以及关心和尊重所有生命体的能力。

(5) 社交健康。社交健康指形成与保持和谐人际关系的能力,使自己在交往中有自信感和安全感。与人友好相处,也会使自己少生烦恼,心情舒畅。

上述健康五要素存在着相互联系、相互影响的关系,其中一个方面不健康就会影响到另外一个或几个方面。

在 1989 年,世界卫生组织对健康提出了一个明确和全面的定义:“健康不仅仅是躯体没有疾病,而且还具备心理健康、社会适应良好和道德健康,只有具备了这四个方面的良好状态,才是一个完全健康的人。”

(1) 身体健康指在生理学方面的健康,即机体完整和功能完善,主要包括生理功能状态良好,没有疾病,能抵御各种疾病的侵袭;身体发育匀称,体重标准,能适应自然环境的变化。

(2) 心理健康指人的内心世界丰富而充实,处事态度和谐安宁,与周围环境保持协调;在心理上能够控制自己,能够正确地对待外界的客观影响,并使心理处于平衡状态。

(3) 良好的社会适应能力指能够建立良好的人际关系,能为他人所理解,为社会所能接受,个人的外显行为和内在行为都能适应复杂的社会环境变化,保持良好的社会适应能力。

(4) 道德健康指能够做到不损人利己,接受社会公认的准则,并以此来约束自己的言行;具有为他人的健康和幸福而作出奉献的思想与行为,具有辨别善恶、美丑、荣辱、是非的能力。

在人生长河的不同时期,健康的某一要素可能会比另一要素起更重要的作用,但长久地忽视某一要素就可能存在影响健康的潜在危险。只有每一个健康要素都均衡和谐地发展,人才能够称得上处于完美状态,才能真正健康和幸福地生活并享受美好人生,而终身体育将为人类健康幸福的生活起着保驾护航的作用。

(三) 终身体育与体质健康的关系

如何保持健康和延年益寿,自古以来就是人类高度重视的问题。历代封建君王企图寻找长生不老的灵丹妙药,企盼用药物来延缓衰老,长命百岁,从而达到永远处于统治地位的目的。但人类社会历史发展的实践证明,所谓长生不老的灵丹妙药只是一个虚无缥缈的梦幻,而持之以恒的体育锻炼却可以对维持人类体能、增强体质、延缓生命的衰老起重要的作用。

体育的健身功能是体育最本质的特点之一。体育锻炼是通过身体运动的方式进行的,它要求人体直接参与活动。人体的发展遵循着“用进废退”的生物学规律,合理而科学的身体锻炼是保障人体生理极限效能的有效途径。身体锻炼引起神经肌肉的活动,而神经肌