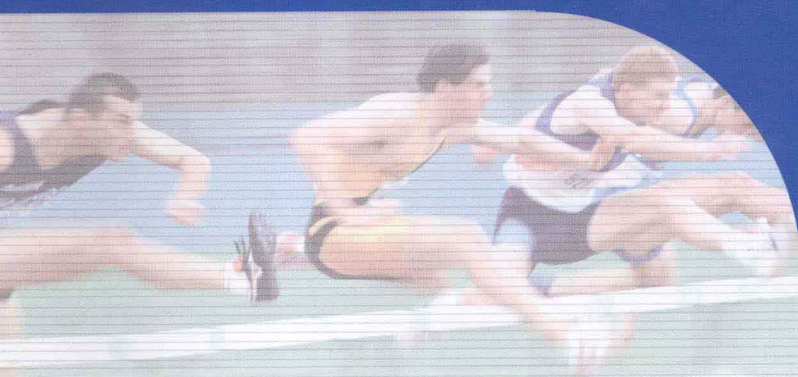


DAXUE TIYU XUANXIANGKE JIAOCHENG

# 大学体育选项课

# 教程

张勇 主编



北京师范大学出版集团  
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP  
安徽大学出版社

UNIVERSITY PHYSICAL EDUCATION COURSE

# 大学体育选项课

## 教程

第二版



北京体育大学出版社

# 大学体育选项课教程

张勇 主编



北京师范大学出版集团  
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP  
安徽大学出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

大学体育选项课教程/张勇主编. —合肥:安徽大学出版社,2011.8  
ISBN 978-7-5664-0305-6

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 171675 号

# 大学体育选项课教程

张勇 主编

出版发行: 北京师范大学出版集团  
安徽大学出版社  
(安徽省合肥市肥西路3号 邮编 230039)  
www.bnupg.com.cn  
www.ahupress.com.cn

印 刷: 合肥飞腾印刷有限公司  
经 销: 全国新华书店  
开 本: 184mm×260mm  
印 张: 24  
字 数: 508 千字  
版 次: 2011 年 8 月第 1 版  
印 次: 2011 年 8 月第 1 次印刷  
定 价: 38.00 元  
ISBN 978-7-5664-0305-6

责任编辑: 朱丽琴 刘 强

装帧设计: 孟献辉

责任印制: 陈 如

### 版权所有 侵权必究

反盗版、侵权举报电话: 0551-5106311

外埠邮购电话: 0551-5107716

本书如有印装质量问题, 请与印制管理部联系调换。

印制管理部电话: 0551-5106311

# 前 言

高等学校体育是高等学校教育的重要组成部分,体育课程教学是高等学校体育工作的中心环节;是达到学校体育目的,完成学校体育任务的重要途径;是大学生以身体练习为主要手段,通过合理的体育教育和科学的体育锻炼过程,达到增强体质,增进健康和提高体育素养为目标的公共必修课程。

随着体育改革的不断发展,根据教育部颁布的《全国普通高等学校体育课程指导纲要》和《大学生体质健康标准》的具体要求,依照体育课程的基本思想,针对目前我国高校公共体育课的实际情况,牢牢把握素质教育“以人为本,健康第一”的指导思想,同时,在总结我校体育课程建设与教学改革经验及兄弟院校经验基础上,结合当代大学生的体育需求和未来人才培养的目标,从实际出发来编写教材。本教材为广大学生热爱体育运动、增进身体健康、学会科学的锻炼方法提供了系统的指导与实践,旨在强调体育过程学习,达到促进身体健康的目的,使学生在掌握体育基础知识、基本技术和基本技能的过程,根据自己的兴趣,掌握一至两项科学锻炼身体的方法,养成终生体育锻炼的习惯,使之终生受益。

该教材充分体现了体育教学规律和大学体育的发展趋势。共有十二章,体育与健康、篮球、排球、足球、手球、乒乓球、羽毛球、田径、武术、健美操、体育舞蹈、形体训练等组成,行文深入浅出,图文并茂,突出规范、实用,具有科学性、系统性和针对性的特点,能满足不同层次和不同兴趣爱好大学生的需求。本教材由张勇教授担任主编并负责统稿,朱保成、张红兵、纪进、刘燕、杜伦乐、柏杰、刘晶、李彦、何庆、刘全、章晓俊、许翔等参加编写各章节。我们在编写过程中得到安徽大学出版社的大力协助,在此表示感谢!由于时间仓促,我们的理论水平有限,虽然力求完美,但是书中难免会有一些不妥之处,敬请专家、学者及广大师生批评指正。

《大学体育选项课教程》编写组

2011年8月

# 目 录

<b>第一章 体育与健康</b>	<b>1</b>
第一节 体育的概念和组成	/ 1
第二节 体育的功能	/ 2
第三节 高等学校体育的地位、目的和任务	/ 7
第四节 体育锻炼的原则和方法	/ 8
第五节 健康的新概念	/ 12
第六节 运动与健康	/ 14
第七节 运动与心理健康	/ 18
思考题	/ 22
<b>第二章 篮球运动</b>	<b>23</b>
第一节 篮球运动概述	/ 23
第二节 基本技术	/ 24
第三节 基本战术	/ 43
思考题	/ 58
<b>第三章 排球运动</b>	<b>60</b>
第一节 排球运动概述	/ 60
第二节 排球技术	/ 61
第三节 排球战术	/ 75
第四节 排球技术、战术的训练	/ 81
第五节 其他形式的排球运动与观赏排球比赛	/ 87
思考题	/ 89
<b>第四章 足球运动</b>	<b>90</b>
第一节 足球运动概述	/ 90
第二节 足球技术	/ 93

第三节 足球战术	/ 112
思考题	/ 119

## **第五章 手球运动** **121**

第一节 手球运动概述	/ 121
第二节 手球基本技术	/ 122
第三节 手球基本战术	/ 149
思考题	/ 157

## **第六章 乒乓球运动** **158**

第一节 乒乓球运动概述	/ 158
第二节 中国乒乓球发展历程	/ 159
第三节 乒乓球技术与运用	/ 161
第四节 球拍的种类与性能	/ 165
第五节 基本技术	/ 167
第六节 基本战术	/ 182
第七节 双打	/ 186
思考题	/ 188

## **第七章 羽毛球运动** **190**

第一节 羽毛球运动概述	/ 190
第二节 基本技术	/ 190
第三节 单、双打的几种打法	/ 216
第四节 基本战术	/ 217
第五节 羽毛球基本技术练习方法	/ 219
第六节 羽毛球基本战术练习方法	/ 224
思考题	/ 225

## **第八章 田径运动** **226**

第一节 短跑	/ 226
第二节 中长跑	/ 229
第三节 接力跑	/ 232
第四节 跨栏跑	/ 233
第五节 跳远	/ 236
第六节 跳高	/ 239
第七节 三级跳远	/ 243

第八节 推铅球	/ 245
第九节 掷标枪	/ 248
思考题	/ 252
<b>第九章 武术</b>	<b>253</b>
第一节 概述	/ 253
第二节 武术套路基本功法	/ 254
第三节 武术散打	/ 269
思考题	/ 295
<b>第十章 健美操</b>	<b>296</b>
第一节 健美操运动简介	/ 296
第二节 健美操的基本动作	/ 298
第三节 健身性健美操创编	/ 316
思考题	/ 320
<b>第十一章 体育舞蹈</b>	<b>321</b>
第一节 体育舞蹈概述	/ 321
第二节 体育舞蹈基本知识	/ 323
第三节 摩登舞	/ 328
第四节 拉丁舞	/ 336
思考题	/ 347
<b>第十二章 形体训练</b>	<b>348</b>
第一节 概述	/ 348
第二节 基本技术	/ 349
第三节 形体训练动作组合	/ 363
第四节 形体欣赏	/ 369
思考题	/ 372
<b>参考文献</b>	<b>373</b>



# 第一章 体育与健康

## 第一节 体育的概念和组成

### 一、体育的概念

19世纪60年代,由西方传入“体育”(Physical Education)一词,其意是指同维持和发展身体的各种活动有关联的一种教育过程。近几十年来,随着人类社会的不断进步和体育实践的日益丰富,原指体育教育的“体育”概念已不能涵盖具有相对独立体系的竞技运动和身体锻炼。根据我国体育发展的特点和规律,“体育”一词分为狭义和广义两种含义,狭义是指身体教育;广义是指一种特殊的社会现象,它是以发展身体、增强体质、增进健康为基本特征的教育过程和社会文化活动。既受一定的社会政治、经济的影响和制约,也为一定的社会政治、经济服务。

### 二、体育的组成

#### (一)学校体育

学校体育是学校教育的重要组成部分,是全民教育的基础,它作为教育和体育的交叉点和结合部,又是国家体育事业发展的战略重点。为了达到教育、教养及发展的总目标,学校体育按不同教育阶段和年龄特征,通过体育课程、课余训练和课外体育活动的基本组织形式,以“增强体质、增进健康、培养‘健康第一’意识,为‘终身体育’奠定基础”为核心,全面实现学校体育的各项任务。由于处在学校教育这个特定环境,体育的实施内容被列入学校总体计划,实施效果又有相应的措施予以保证,从而与其他教育环节共同构成一个完整的教育过程,促使学生德、智、体等各方面得到全面发展。

#### (二)竞技体育

竞技体育亦称“竞技运动”(sport),sport原出于拉丁语 Cispoit,含义原指“离开工作进行的游戏和娱乐活动”。ICSPE(国际竞技体育协会)将其定义为“含有游戏的属性并与其他人进行竞争以及向自然障碍进行挑战的运动”。而长期以来,中国竞技体育界将其解释为:“为了最大限度地发挥和提高人体在体能、身体能力、心理和运动能力等方面的潜力,取得优异运动成绩而进行的科学的、系统的训练和竞赛。”两种定义都突出了其竞争性或挑战性的最根本属性。

### (三) 社会体育

社会体育亦称“大众体育”，是指职工、农民和街道居民自愿参加的，以增进身心健康为主要目的，内容丰富、形式灵活的社会体育活动。它是我国体育事业的重要组成部分。既有别于高水平的竞技体育，也有别于学校体育。作为学校体育的延伸，它可使人们的体育生涯得以继续维持并受益终身。

社会体育开展的广泛性和社会化程度，取决于一个国家经济的繁荣、生活水平的提高、余暇时间的增多和对体育的价值观念及社会环境安定等因素。从世界发展趋势看，社会体育作为现代体育发展的重要标志，其普及程度或开展规模，都不亚于竞技体育，它大有跃居为第二股国际体育力量的势头。近几十年世界各国和中国社会体育发展的进程都证明了社会体育具有越来越广泛的群众基础，呈现越来越繁荣发展的景象。

## 第二节 体育的功能

### 一、体育的健身功能

健身是体育最主要的本质功能。体育以身体运动为基本表现形式，由它构成的体育锻炼过程，给予各器官系统以一定强度和量的刺激，使身体在形态结构、生理机能和生物化学等方面发生一系列适应性反应。这种“适应性反应”对机体产生积极性影响，有利于促进健康和增强体质。

#### (一) 改善和提高人的大脑和中枢神经系统的功能

改变大脑的供血、供氧状况，使人头脑清醒、思维敏捷、大脑皮层的兴奋性增强、抑制加深、神经过程的均衡性和灵活性提高、大脑皮层的综合分析能力增强、中枢神经系统对身体各器官系统的调节作用提高，从而使各器官系统的活动更加灵活和协调，保证有机体对外界环境有更大的适应性，工作能力得以全面提高。

#### (二) 促进有机体的生长发育，塑造健美的体形，提高人体的运动能力

实践证明，经常参加体育活动，可以使人体的骨骼更加坚实、抗压性增强。特别是能使脊柱、胸部和骨盆等支撑器官的发育更趋完美，为塑造健美体形创造条件。体育活动还可以促进肌肉的血液供应量增加，肌纤维增粗，肌肉粗壮、结实、有力，同时还可以提高神经系统对肌肉的控制能力，使人适应劳动和运动的能力增强。

#### (三) 促进人体内脏器官构造的改善和机能的提高

体育活动时，由于人的体内能量消耗增加、代谢产物增多、新陈代谢旺盛、血液循环加速，从而使血液循环、呼吸、消化、排泄等系统的机能得到改善，特别是心脏、肺等在构造上发生变化，从而出现心脏工作的“节省化”和肺活量增大、呼吸深度加深的现象。

#### (四) 提高人对自然环境的适应能力

医学和生理学关于“适者生存”的理论，明确说明人的健康状况和工作效率，不仅取决于全身各器官、系统的功能和相互协调，而且还取决于整个身体对自然环境的适应能力。在严寒、酷暑、高山、高空等环境条件下进行体育活动，能提高人对自然环境的适应能力。

### (五)提高有机体的应激能力和病后的抵抗力

这是有助于推迟人体衰老的生理过程,增强人对疾病的免疫力和病后的康复力,从而达到防治疾病、延年益寿的效果。

## 二、体育的教育功能

教育功能是体育最基本的社会功能,就其作用的广泛性而言,它对人类社会产生的影响,是体育的其他社会功能无法比拟的。所以,人们都高度重视体育在教育中的作用。

马克思主义关于教育的经典论述,从来都把体育视为学校教育不可缺少的组成部分,并始终重视它在这个特定领域里对培养全面发展人才所起的重要作用。因此,利用身心共同参与其过程的有利条件,培养学生将来担任社会角色所必备的修养,以适应未来社会生活和工作的需要,是体育在学校发挥教育作用的主要使命。为达此目的,学校通过完整的体育教育过程,对受教育者进行政治思想、意志品质、道德情操和发展身体的教育,使他们获得基本的体育理论知识,掌握必要的运动技能,学会科学锻炼身体的方法,提高运动实践能力,并养成锻炼身体的习惯。

就社会教育意义而言,由于体育所独具的活动性、技艺性、竞争性、群聚性、国际性和礼仪性等特点,它作为一种传播体育价值观的理想载体,在激发爱国热情、振奋民族精神及培养社会公德、教育人们要与社会保持一致性等方面,都具有极大的社会教育功效。大家都有这样的体会,当置身于社会群体之中,因为竞赛的礼仪形式、激烈的竞争气氛、高超的表演技巧和比赛的胜负结果等因素,在同伴与同伴之间、同伴与对手之间、观众与运动员之间会产生极其复杂的感情交流,并激起人们的荣誉感、责任心、集体观念、民主意识和奋发向上的进取精神。这种通过体育实践诱发的社会教育因素,使体育的社会影响变得更加深刻,并产生不可低估的社会教育作用。

## 三、体育的娱乐功能

“娱乐身心”是被挖掘和利用较早的体育社会功能。在体育初具雏形的原始社会,原始人在狩猎之余用以宣泄情感而进行的嬉戏活动,虽缺乏明确的目标和稳定的运动方式,却已通过这种潜意识行为,反映出原始人对精神生活的需求。

现代社会解放了劳动生产力,随着物质产品不断丰富,余暇增多,人们为享受生活,使体育的娱乐功能有了更广泛的发挥。比如,现代都市生活使人同大自然几乎隔绝,但参加户外体育活动,可以调节生活,使人享受返回大自然境界的乐趣;随着工作紧张和生活节奏加快,体育锻炼有利于密切人际交往和享受集体聚会的乐趣;通过参与体育竞赛活动或从事一些惊险性体育项目,可以在体力向自然的挑战中,体验创造人生价值的乐趣;经常欣赏体育比赛和表演,可以从运动员的高超技艺中得到美的艺术享受。目前,我国为了丰富人们的业余文化生活,移风易俗,建立良好的社会风气,通过实施《全民健身计划纲要》来寻求适合我国国情的最健康的、理想的体育娱乐方式,以便让大家在和谐的氛围中获得精神快感,使工作和劳动中造成的精神紧张、脑力疲劳和紊乱的情绪得到调解,最终达到“净化”感情和充分享受生活乐趣的目的。

#### 四、体育的经济功能

体育的经济功能是近期被认识和开发的社会功能,由体育与经济的相互促进作用所决定。经济学家认为,劳动生产力的提高是社会经济发展的重要标志,在对生产力进行价值评价时,人的素质往往是最主要的衡量标准。但在人的诸多素质中,身体素质又显得尤为重要,这就使得世界各国都格外重视体育发展劳动者体力的作用,以期减少发病率,达到促进社会生产力发展的目的。

生产力变革引导生产方式变化和劳动结构的变化,而这一变革对劳动者的身体结构、机能和心理都会产生不良的影响。正是为了对抗这种巨大的异化作用,体育运动才有了真正走向社会并得以迅速发展的历史依托。在市场经济迅速发展的新时期,体育运动对国家的经济发展有重要的促进作用。

##### (一)有效提高劳动者素质

经济学者认为,劳动生产力提高是社会经济发展的重要标志,特别在对生产力进行价值评价时,人的素质是最主要的衡量标准。通常认为,人的素质包括身体素质、文化素质和道德素质等方面。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。国民经济对体育的合理投资,既可以促进体育事业的发展,又能不断提高劳动者的健康水平和体质状况。为此,体育的经济功能,最初是由体育本身的发展,间接通过提高国民的身体素质,再转化为劳动生产力。

##### (二)对企业文化的建设作用

在现代企业中,企业文化建设越来越为人们重视。企业文化的优劣,关系到企业的形象、职工的素质、工作的效率和企业的利润。在企业文化中,职工体育是重要的组成部分,它不仅关系到职工的健康,而且有利于增强企业的凝聚力、向心力,发扬团队精神,提高企业的整体实力。它是企业无形资产的重要组成部分。

##### (三)体育产业的形成与发展对国民经济的促进作用

体育产业,是指为满足人们日益增长的体育需要而使体育产品(劳务)进入生产交换、消费和服务的产业门类。体育产业不局限于提供劳务服务本身,也不局限于与体育有直接联系的第三产业。从大体育观的角度来看,体育产业涵盖所有与体育有关的经济活动。例如,体育物质产品(体育服装、体育器械、体育建筑、体育商品、饮料等)、体育信息产品(体育广告宣传、电视广播、报刊、体育信息的传递等)以及体育劳务(体育竞赛、健身娱乐、场地出租、体育旅游等)。随着人们生活水平的提高,“花钱买健康”已成为时尚,一个规模很大的大众体育消费正在迅速市场化。游泳馆、网球场、溜冰场、旱冰场、男子健身馆、女子健美中心、台球室、保龄球馆等已逐渐成为人们经常光顾的消费场所,也带来了巨大的经济效益。从竞技体育看,其本身具有巨大的经济价值,已经成为各国国民经济中颇有前途的产业。全世界各个国家、各个城市都在争办各类大型运动会和单项体育比赛,其主要目的在于“体育搭台、经贸唱戏”,通过举办运动会提高自己的经济形象,产生“广告效应”,以扩大各种经济技术交流,开创新的贸易出口市场,并带动旅游、饮食、服装、信息转播、城市建设、环境卫生、交通等各项事业的发展。此外,门票收入、广告费、赞助费、电视转播费、体育商品出售又为竞技体育职业化、市场化提供了物质保证。开发体育的经济功能,把体育与经济结合起来,通过一系列的经济行为,刺激体育产品的需求,拓展体育市场,加快体育的产业化进程,为国民经济可

持续发展注入新的活力。

## 五、体育的政治功能

在国际舆论中,经常宣传体育超脱政治的观点,但体育和政治的相互联系却始终客观存在且日益密切,出现了体育运动进一步为政治目的服务、向政治靠拢的现象。其积极作用主要表现在以下几个方面:

### (一)振奋民族精神,进行爱国主义教育

政治与竞技体育最直接的联结方式就是宣扬民族精神和爱国主义。运动员都是以国家为单位参加国际竞赛活动的。因此,他们的成败胜负就有着特殊的政治含义。

### (二)提高国家的地位,显示国家制度的优越性

当一种新的社会制度出现,或者两种社会制度尖锐对立时,体育的这种作用是十分明显的。前苏联有人直言不讳地宣称:“我们运动员的胜利……是苏维埃社会主义优于资本主义国家腐朽文化的特征。”1972年,美国在奥运会上惨败之后,美国舆论大声疾呼,于是,建立美国冬季、夏季奥运会永久性训练基地的计划开始实施。美国体育社会学家这样说:“在这些计划背后,一个很明显的假设前提便是美国人是否会像共产主义那样允许为体育提供如此多的时间和经费,美国是否会胜利——以证明自己制度的优越性。”所以有些国外学者在论证体育的政治功能时指出:“体育是随着人类社会的进步而发展起来的一种特殊的、礼仪的战争”,“利用国际竞赛显示本国政治制度的优越性是东西方国家的共同现象”。

### (三)促进国内政治的统一和各民族的团结

体育运动可以创造安定的社会环境、气氛,有利于社会的良性运行。在多民族国家或地区,各民族之间的体育交流有助于保持民族之间的和睦团结。我国多次举行全国少数民族运动会,对交流民族文化、对边疆地区经济繁荣与社会发展,起到了重要的作用。

### (四)服务于国家的外交政策,提供特殊的外交场合和手段

国家间的体育竞赛活动是国际文化交流的重要内容。在一些特殊情况下,体育交流可以先于国家间的外交活动,为建立恢复外交关系创造条件。如20世纪70年代初,我国就是成功地运用了“乒乓外交”的手段,对实现中美建交起到了积极的作用。

## 六、体育的社会化功能

在人的一生中,许多人并不是自觉地以个体的社会化为目的而去从事体育运动的,却在体育运动中实现或加速了自己的社会化过程。在现代社会,体育的社会化功能越来越引起广泛重视。人们的需求是多种多样的,而每个人都不能无止境地得到满足。文化对社会的最重要的功能就是对人们的需求给予同样的模式,使之能够共同生活。因此,体育这种文化对社会所具有的第一个重要功能便是促进人的社会化。体育不仅可以为人们提供社会生活所需求的行为能力、行为方式与规范等,而且还可以使人们学到其他社会生活领域中的规则。特别对青少年来说,体育还可以使他们学习互相尊重、养成良好的社会态度、发展自主性和对道德问题的判断力,促进他们个性的形成与发展。体育社会化,不仅能提高人们对身体、生命、环境和体育的认识,形成正确的体育价值观念,而且还可以在强化竞争的意义、规范、道德等过程中,使人们认识到社会上的各种竞争活动的社会意义。体育社会化的功能具体主要表现在以下几个方面:

### （一）体育运动是向人们提供社会规范教育的场所和实践社会规范的模拟机会

体育运动是一种特殊的社会文化活动。强烈的自身参与、激烈的对抗竞争和频繁的人际交往,以及形式多样的群体活动,是这一文化活动的鲜明特征。因此,在这一领域中,必须确立明确而细致的各种行为规范,如奥林匹克精神、奥林匹克原则、体育道德、运动员作风、比赛规则、竞赛规程等,并通过裁判、仲裁、公众舆论、大众传播媒介等进行监督和实施。

### （二）体育运动可以引导人们融合进社会共同的价值观念体系

体育运动是许多儿童、少年和青年追求的生活目标。不少人都把能够进入运动员行列作为一个中短期的生活目标。对有运动天赋的孩子来说,这是他们应该珍惜的权利。社会要尊重他们的这一权利,也有义务在他们结束运动生涯时及时引导他们选择新的生活目标。

少年儿童体育目标的确立,有助于他们对今后职业的选择、家庭的建立和积极人生态度的培养。这是因为体育过程能将孩子们训练得有更强的独立性和自立能力。

### （三）体育运动给少年儿童分配“社会角色”,提供尝试社会角色的各种机会

体育运动中的角色,是指个人在由体育而造成的社会关系中所处的地位。这种地位有其权利、义务和相应的行为要求。比如,足球比赛中中锋、后卫等各个角色,都是在自己所处的地位上,通过与该地位相适应的角色行为而产生相互的社会关系。再比如,棒球运动中处于投击位置的人,有向击球者投球的权利与义务,而游击手则有处理从中央方向飞过来的球的权利和义务。这个权利、义务与行为过程的总体,就构成了特定的角色。

在体育教育的学习中所获得的各种各样的角色经验,不仅能有效地增强体质、提高运动技能,而且还有利于促进其个性的发展。有意识地让某个学生扮演超出他本人的能力与特征界限的角色,如让替补队员担当主力队员的工作,能够提高其自豪感和自觉性,能够刺激他通过加倍努力去获得成功。而成功所带来的满足感又会增强其自信心,并体验到人的主观努力能改变社会地位。在现代社会里,这一点尤为重要。

### （四）体育运动可以促进个性的形成和发展

体育的重要功能之一,就是对人的有机体施加影响,它不仅能影响到人体的生理属性,还能影响到心理属性,促进身心的健全发展。现代体育同时还能够作为社会教化的手段来促进个性的形成与发展。

人的性格是多种多样的,有的热情、坚实、果断,有的冷漠、动摇、懦弱,有的固执、自信、骄傲,有的优柔、谦和、自卑。这些性格的形成都与体育有着密切的关联。国外很多有关研究表明,一个人幼小时期所获得的户外游戏的经验,长大以后能够促使他积极参加体育活动,而且运动中不可缺少的体力、技能、勇敢、果断、灵敏以及聪明、机智等素质和品质,都会得到较高的评价。对于少年儿童来说,参加体育运动并使之成为其生活的一个组成部分,能促进他们的体力与技能,并由此给他们带来成功的喜悦和满足感,这些更可以促进他们良好个性的形成和发展。

## 七、体育的军事功能

体育军事功能的存在,主要是由于战争和训练士兵的需要。从史前时代部落间为争夺土地、牧场和血亲复仇引起的暴力冲突,到原始社会末期以掠夺财产为目的的奴隶战争,这些冲突和战争不断推动着武器的演进,这不仅为以后的健身活动提供了广泛的运动器材,也促进人们积极从事军事操练和与之有关的身体训练。进入封建社会之后,统治者为了争夺领



地引起的频繁战争,使体育和军事的结合变得愈加紧密。

随着资本主义的发展,西方体育经过“文艺复兴”时期和宗教改革运动后,开始竭力主张把跑、跳、投掷、摔跤等活动引入学校,要求学生掌握未来军事生活所必需的一些基本技能。在这期间,特别是欧洲教育改革后的传统体操,更以它极具实用价值的体育形式风靡欧洲。由于这种身体活动对培养动作技能、使行动一致,以及掌握当时流行的作战方法都极为有利,所以在美国南北战争及普法战争中,一度发挥过重要的作用。

现代社会,随着尖端武器的发展和部队机动性的提高,以及新战略战术的运用,更需要士兵在短时间内掌握复杂的军事技能,并最大限度地动员人的精神和身体能力。因此,在全面进行体育训练的同时,掌握部分体现军事实效的体育项目,如游泳、爬山、攀岩、滑雪、划船、摔跤、格斗、骑马、拳击及队列操练等,已成为军事训练所必备的内容,专门为军事服务的军事体育就应运而生了。

### 第三节 高等学校体育的地位、目的和任务

#### 一、高等学校体育的地位和目的

高等学校体育是我国高等教育事业和体育事业的重要组成部分,是我国社会主义建设中的一项重要事业。它对培养有理想、有道德、有文化、有纪律的社会主义建设人才,增强民族体质,建设社会主义精神文明等方面都具有重要的意义。高等学校体育属于教育学和体育学下的一个学科层次,应该充分体现体育和教育的共同属性。一方面,高校体育是学校教育的重要组成部分,其目的应和学校教育的总目的相一致;另一方面,高校体育又是体育的一个重要组成部分,它又应该充分体现体育的属性和特点,即要以身体运动和技能练习为基本手段,以提高人的潜能、增强体质、增进身心健康,促进大学生的全面发展。因此,高等学校体育的目的就是通过运动锻炼,对大学生机体进行科学的培养,在提高人的生物潜能和心理潜能的过程中,使其身心健康、全面发展。

#### 二、高等学校体育的任务

为了有效地增强学生的体质,达到学校体育的教育目的,学校体育要完成以下主要任务:

##### (一)增强学生体质,促进学生身心健康

增强学生体质,促进学生身心健康,是高等学校体育的根本任务。大学生在校学习的几年是身心发展的关键时期,通过体育锻炼促进各器官、系统良好发育,功能正常,体质强壮,精力充沛,对疾病有抵抗能力,对自然环境有适应能力。体质的增强,除了人体骨骼、肌肉、内脏各器官和系统的增强之外,更主要的是大脑机能的改善。它反映了中枢神经系统对机体发展、发育和人体运动的控制力,神经系统对各器官机能的支配力,大脑皮层对各器官间活动的协调能力等。

增进健康、增强体质要根据不同对象,采取有针对性的体育内容、手段和方法,进行科学、系统和持久的锻炼,使学生精力充沛、免疫力增强、生命力旺盛。

### (二)促使学生掌握体育基本知识、技术和技能

知识是人们经过多次实践,对事物本质和规律达到理解的产物;技术是人们充分发挥机体能力以合理有效地完成动作的方法;技能是指技术的实际运用能力。通过“三基”的学习,教会学生科学的身体锻炼方法,培养学生终身参加体育锻炼的兴趣、能力和习惯,提高学生的体育、卫生、文化素养及体育保健、独立锻炼和自我评价的能力,为终身体育奠定良好的基础。

### (三)进行思想品德教育,促进学生全面发展

学校体育要结合体育的特点,寓思想品德教育于体育活动之中。教育学生为将来从事社会主义现代化建设锻炼身体,提高社会责任感,树立群体意识,培养学生热爱集体、遵纪守法、团结合作、朝气蓬勃、勇敢顽强、拼搏进取、创造开拓等思想品德。在此过程中,要特别注意培养学生完成运动及身体练习的毅力。由于学生的行为是受他的理想、信念和情操所支配的,因此,在高校体育教育过程中,应十分注意培养学生高尚的情操,通过提高学生的思想品德来更有效地完成学校体育教育的任务。

### (四)培养学生审美和创造美的能力

体育运动中的美,是一种综合性的美,它包括形式美、形体美、形态美、和谐美、精神美等方面。体育运动是力量和智慧的结合,身体练习是意念和形体的统一。在体育运动中,练习者可以运用自身的动作来表现对客观世界的认识,并通过各种动作来达到其增强功能的效果。美的心灵、美的情操都是通过美的举止、美的动作造型来表现的。因此,高校体育应十分注意培养学生高尚的情操,培养他们审美和创造美的能力,使其“外在美”与“内在美”达到和谐统一。

### (五)发展大学生的体育才能,培养高水平的运动员

充分利用高等学校的有利条件和大学生体能和智能上的优势,重视大学生的生理、心理特点,对部分体育基础好、有一定专项运动才能的大学生,坚持科学系统地训练,不断提高其运动技术水平。这样,既能通过各种竞赛活动,丰富校园文化生活,又可培养高水平的运动员。国际上许多奥运金牌获得者和世界冠军都是名副其实的大学生。我国高校要想达到这样的目标,就必须采取切实可行的措施,全面推进素质教育,认真解决好大、中、小学生在体育教育方面的衔接问题,在普及的基础上提高大学生的体育才能,为国家多培养优秀体育人才。

## 第四节 体育锻炼的原则和方法

### 一、体育锻炼的概念和意义

体育锻炼是指运用各种体育手段,结合自然(日光、空气、水)和卫生措施,以发展身体、增进健康、增强体质、调节精神和丰富文化生活为目的的身体活动过程。

人类的进化历史表明,人体的发展与一切动物体一样,都是遵循“用进废退”的规律而变化的。人和动物的区别,在于人能认识自身的进化过程,并能运用有关的科学知识,针对具体时期的社会生产和生活的需要,提出对人体发展日趋完善的目标。荟萃古今中外的养生



之道,归结到一点,就是“生命在于运动”。

科学实验和实践经验证明,体育锻炼是增进健康、增强体质最积极、最有效的方法。它能促进幼儿、少儿、青年一代的正常发育和健康成长,使中壮年人保持旺盛的精力,使老年人延年益寿。体育锻炼还能防治疾病。

体育锻炼不仅具有以上的健身作用,还可以调剂感情、锻炼意志,发挥其健心作用;体育锻炼还能促进正确姿势、姿态的形成,改善肤色,塑造体形和矫正身体的畸形发展,发挥其健美作用。因而,坚持体育锻炼,能同时达到“健身、健心、健美”的效果。

## 二、体育锻炼的原则

### (一)自觉性原则

自觉性原则是指体育锻炼的参加者必须抱有明确的健身目标,自觉地从事体育锻炼。

毛泽东曾经指出:“欲图体育之有效,非动其主观促其对于体育的自觉不可。”体育锻炼是一个自我锻炼、自我完善的过程,如果不是自觉自愿,别人是无能为力的。体育锻炼总是伴随克服自身的惰性、战胜各种困难才能达到预想的结果。同时,还要有一定的作息制度作保证,确信“生命在于运动”的科学道理,把体育锻炼当做生活中不可缺少的一部分,才能获得愉悦的情感体验,获得最佳的锻炼效果。

### (二)适宜负荷、渐进性原则

适宜负荷指体育锻炼要有恰当的生理和心理负荷量。锻炼效果的大小,在很大程度上取决于运动刺激的强度,太弱的刺激不能引起机体功能的变化,过强的刺激不仅不能增强体质,而且还会损害健康。负荷是否适宜,因人因时而异。即使同一个人,在不同的机能状态下,人体对负荷量的承受能力也不尽相同。当身体不佳、情绪不好时,人体的各种机能下降,体育锻炼时负荷量就要调整;当学习和工作紧张、脑力劳动频繁、体力消耗较大时,也要相应调整体育锻炼的负荷量。因而,确定运动负荷的大小,要充分考虑锻炼者的年龄、性别、健康状况、体质水平、项目特点和锻炼的目的等各种因素。

适宜负荷、渐进性原则的实质是遵循人体发展和适应环境的基本规律,从不同的主客观实际情况出发,安排适当的负荷量,使之在渐进的基础上有节奏地进行。影响负荷大小的主要因素是锻炼的时间、密度、强度和情绪,在锻炼中可以通过以下因素来调整负荷量:

1. 根据锻炼者的实际情况确定运动负荷的大小。年轻人不要竭尽全力;老年人不要过高地估计自己,要量力而行。
2. 运动负荷应由小到大,逐渐提高。开始从事体育锻炼或中断锻炼后恢复锻炼时,强度宜小,时间宜短,密度不要大,不要急于求成。
3. 要注意提高人体已经适应的运动负荷,使人体能力保持不断增强的趋势。但要加强自我监督,密切注意身体机能的不良反应。
4. 开始锻炼时,要有一个准备适应过程,然后逐渐加大运动负荷。锻炼结束后,应做放松整理活动。
5. 缺乏一定体育锻炼基础的人,或中断锻炼过后的人,不宜参加紧张激烈的体育比赛。

### (三)持之以恒原则

体育锻炼贵在持之以恒,养成良好的锻炼习惯。体育锻炼是对机体给予刺激的过程,每次刺激都产生一定的作用痕迹,连续不断地刺激作用,则产生痕迹积累。这种积累使机体的