



大学体育

主编/卢昌亚 曹可强
主审/孙庆杰



华东理工大学出版社
EAST CHINA UNIVERSITY OF SCIENCE AND TECHNOLOGY PRESS



卢昌亚 曹可强 主编

孙庆杰 主审



华东理工大学出版社

内 容 提 要

本书系统地阐述了大学体育的基本理论,大学生体育课程和体育学习的目标、内容与方法,以及与大学生体育运动相关的人体科学知识;并从大学体育的角度介绍了包括田径、球类、健美操、武术等体育运动项目和其他休闲性健身运动形式;此外,还对大学保健班的体育课教学进行了阐述。本书力求理论联系实际,突出与时俱进和以学生为本的特点,可作为各类高等学校本、专科学大学体育课程的基本教材,对其他体育爱好者与体育工作者也有一定的参考价值。

图书在版编目(CIP)数据

大学体育 / 卢昌亚,曹可强主编. —上海:华东理工大学出版社,2004.7

ISBN 7-5628-1537-2

I.大... II.卢... 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 040066 号

大学体育

卢昌亚 曹可强 主编 孙庆杰 主审

出版	华东理工大学出版社	开本	787×1092 1/16
社址	上海市梅陇路 130 号	印张	18.75
邮编	200237 电话 (021)64250306	字数	455 千字
网址	press.ecust.edu.cn	版次	2004 年 7 月第 1 版
发行	新华书店上海发行所	印次	2006 年 7 月第 3 次
印刷	常熟华顺印刷有限公司	印数	16581-23610 册
ISBN 7-5628-1537-2/G·242		定价: 26.00 元	



前 言

随着高等教育改革的不断深入,高校公共体育教育事业飞速发展。高等学校的公共体育课程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主要目标的公共必修课程,是学校课程体系的重要组成部分,是高等学校体育工作的中心环节。

由教育部颁发的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》(以下简称《纲要》)明确指出:“体育课程是寓促进身心和谐发展、思想品德教育、文化科学教育、生活与体育技能于身体活动并有机结合的教育过程,是实施素质教育和培养全面发展的人才的重要途径。”《纲要》还概括了高等学校公共体育课程的五项目标,包括①运动参与目标;②运动技能目标;③身体健康目标;④心理健康目标;⑤社会适应目标。

教育部颁发的《纲要》中的规定和要求是本教材的编写依据。本教材力求体现以下特点:

第一,有助于大学生树立“科学运动,健康第一”的现代理念,重视健身性与文化性相结合,并以运动健身作为课程的核心内容,同时重视课程的体育文化含量。

第二,有助于向学生提供更多的选择空间,能根据自身的特点和学校的地域、气候、场馆设施等不同情况确定体育学习的内容和形式。注意选择性和实效性相结合,既提供了选择余地,又能保证达到足够的生理有效负荷,同时,还要考虑与中学体育教材的衔接。

第三,有助于建立“以学生为主体,以教师为主导”的教学模式。本教材在介绍各种体育锻炼项目时,拓展性地推出丰富多彩的变化形式,意在引导学生发挥想像力,创编出适合自身需要的健身方式,以便因地制宜地开展体育锻炼,或者按照个性特点开展体育锻炼。

第四,有助于学生根据教育部、国家体育总局《学生体质健康标准(试行方案)》的要求评价自己的体质状况。本教材将2002年教育部和国家体育总局最新颁布的《学生体质健康标准(试行方案)》和该方案的实施办法作为课程的重点内容进行介绍,使大学生能直接了解到健康大学生个体评价的量化指标,从而确立科学的健身目标。

本教材共23章,40余万字,内容涵盖体育概论、相关运动人体学科的基础知识、传统的体育锻炼项目介绍、休闲性和时尚性的娱乐体育项目介绍、体育保健班的功能与特点以及小型体育比赛的组织管理与体育观赏等方面。本教材由卢昌亚、曹可强担任主编,各章的编写人员如下:曹可强(第一章),曹可强、陈海波(第二十三章);陆遵义(第二章);卢昌亚(第六章、第九章、第十章);卢昌亚、潘国建(第三章);董纪文(第四章、第七章);王自清(第五章);夏海燕(第八章);沈越(第十一章);龚万宽(第十二章);蔡皓(第十三章);唐之

鸣(第十四章);辛爱平(第十五章、第十六章);张庆生(第十七章);丁励翼、项英(第十八章);高幕峰(第十九章);池伟国(第二十章、二十二章);汤寿桂(第二十一章)。本教材由孙庆杰教授进行主审。在编写过程中,我们以自己积累的知识为主,同时注意研究参考了大量的书籍资料。为此,我们向原作者谨致谢意。由于水平有限,本教材中的错误和不足之处在所难免,恳请专家学者、广大同仁和同学以及其他读者批评指正。

编 者
2004年6月



目 录

CONTENTS

第一章 大学体育概述

- 第一节 体育的产生与发展 (1)
- 第二节 体育的功能 (3)
- 第三节 大学体育的目标和任务 (6)
- 思考题 (9)

第二章 大学体育课程与体育学习

- 第一节 大学体育课程的历史与发展 (10)
- 第二节 大学体育课程的目标 (12)
- 第三节 大学生体育学习的内容 (14)
- 第四节 大学生体育学习的方法与途径 (16)
- 思考题 (17)

第三章 运动人体科学基础

- 第一节 体育锻炼与人体运动系统的功能 (18)
- 第二节 体育锻炼与人体运动能力的协调整合 (22)
- 第三节 体育锻炼与机体的物质能量代谢 (25)
- 第四节 运动性疲劳与运动后的恢复 (28)
- 思考题 (31)

第四章 体育锻炼和身体健康

- 第一节 现代健康的概念和指标 (32)
- 第二节 体质的概念和指标 (34)
- 第三节 体育锻炼对机体功能的促进作用 (35)
- 第四节 日常生活中的健康 (37)
- 思考题 (39)

第五章 体育锻炼与心理健康

- 第一节 心理健康概述 (40)
- 第二节 大学生心理现状与心理问题 (41)
- 第三节 体育活动对个体心理健康的促进 (44)

第四节 如何发挥体育活动的心理效应	(47)
思考题	(48)

第六章 大学生的卫生保健

第一节 大学生的营养保健	(51)
第二节 大学生体育环境保健和公共卫生事件的防范	(57)
第三节 传统养生保健	(60)
思考题	(62)

第七章 大学生运动性损伤与疾病的预防和保健

第一节 运动性损伤的原因及一般规律	(63)
第二节 常见运动性损伤的预防和处理	(66)
第三节 常见运动性疾病的预防及保健	(69)
思考题	(73)

第八章 女大学生的卫生保健与运动保健

第一节 女大学生的解剖学、生理学和心理学特点	(74)
第二节 适合女大学生体育锻炼的内容、形式与负荷量	(77)
第三节 女大学生体育锻炼的卫生保健	(79)
思考题	(82)

第九章 大学生体质健康测评

第一节 大学生体质健康的现状及其测评的意义	(83)
第二节 大学生体质健康测评的项目与指标	(87)
第三节 国家《学生体质健康标准(试行方案)》及 《〈学生体质健康标准(试行方案)〉实施办法》	(92)
思考题	(94)

第十章 保健班学生的体育学习

第一节 体育保健班概述	(95)
第二节 保健班学生体育学习的基本要求和注意事项	(96)
第三节 体育保健班学生常见疾患的体育康复和锻炼	(98)
思考题	(104)

第十一章 田径

第一节 跑	(105)
第二节 跳跃	(113)
第三节 投掷	(119)
思考题	(121)



第十二章	篮球	
第一节	基本技术	(122)
第二节	基本战术	(128)
第三节	篮球竞赛规则简介	(131)
	思考题	(133)
第十三章	排球运动	
第一节	软式排球的基本技术	(134)
第二节	软式排球的基本战术	(140)
第三节	软式排球比赛规则简介	(144)
	思考题	(145)
第十四章	足球	
第一节	基本技术	(146)
第二节	基本战术	(153)
第三节	足球比赛规则与方法简介	(155)
第四节	足球游戏与娱乐比赛	(158)
	思考题	(164)
第十五章	乒乓球	
第一节	基本技术	(165)
第二节	基本战术	(170)
第三节	乒乓球场地、器材及比赛规则简介	(172)
	思考题	(175)
第十六章	羽毛球	
第一节	基本技术	(176)
第二节	羽毛球场地、器材及比赛规则简介	(186)
	思考题	(187)
第十七章	网球	
第一节	基本技术	(188)
第二节	网球比赛的基本规则	(195)
第三节	网球运动场地器材	(197)
	思考题	(199)
第十八章	健美操	
第一节	有氧健美操的基本动作	(200)
第二节	有氧健美操的变化因素及其组合动作	(204)
第三节	健美操的创编与欣赏	(209)
第四节	当前流行的有氧健美操项目简介	(210)
	思考题	(212)

第十九章 武术	
第一节 长拳的基本动作和一段长拳	(213)
第二节 三段太极拳	(221)
第三节 剑术的基本动作和三段剑术	(225)
第四节 擒拿术及防身动作	(230)
思考题	(234)
第二十章 健美运动	
第一节 人体主要肌群的锻炼方法	(235)
第二节 健美运动的训练	(242)
第三节 健美的自我测量与评价	(245)
第四节 健美运动竞赛与欣赏	(246)
思考题	(249)
第二十一章 休闲体育项目介绍	
第一节 高尔夫球	(250)
第二节 飞镖	(255)
第三节 壁球	(259)
第四节 野外生存	(261)
第五节 台球	(265)
第六节 保龄球	(270)
思考题	(272)
第二十二章 小型体育比赛的组织与管理	
第一节 小型体育比赛的内容与特点	(273)
第二节 小型体育比赛的组织	(274)
第三节 小型体育比赛的方法	(276)
第四节 小型体育比赛的管理	(279)
思考题	(280)
第二十三章 竞技体育比赛观赏	
第一节 竞技体育比赛的种类与特点	(281)
第二节 观赏竞技体育比赛的方式	(282)
第三节 如何观赏竞技体育比赛	(286)
第四节 不同类别运动项目的观赏	(287)
思考题	(289)
参考文献	(290)

本章提要

通过对体育产生的社会背景和动因的介绍,了解体育运动发展的历程,以及体育在促进社会发展和人体生长发育过程中的作用,明确高校体育课的目的和任务,并掌握必要的体育健身知识和方法,为终身体育奠定基础。

第一章

大学体育概述

体育,也称体育运动,是一种社会现象,也是一种文化现象,是人类有目的、有意识的社会活动。这种社会活动表现了人类对健康、力量、和谐与美的追求,对美好生活的向往,它随着社会的进步和发展得以不断进步和壮大。在人类社会源远流长的发展过程中,体育也经历了一个由萌生到发展到不断完善的过程。

第一节 体育的产生与发展

人类社会任何事物的产生和发展都是以社会需要为根本依据的。体育运动的主体和客体都是人,要研究体育的起源和产生,就要研究人。在对人的研究上,不但要看到人的社会性,还要看到人的生物性;不但要承认社会环境是社会活动产生的决定性因素,还要承认作为人的社会活动的产生,还有其内部原因,即人的一切行为的产生,都有其心理依据。

一、体育的产生

原始社会是人类社会的初级阶段,也是体育运动的萌芽时期。

人类的祖先古猿,由于生活环境的改变和生活方式的影响,完成了从猿到人的转变。原始人类是以采集果实、狩猎、捕鱼等方式来获得各种食物,维持生活。原始人类的思维还很不发达,生产工具只有一些简单的石器,他们主要靠跑步或长途跋涉去追捕野兽、刺杀其他动物,靠攀登和爬越去采集野果,靠游水或掷矛去捕鱼等等。由于生产力水平低下,原始社会人类的生活环境非常恶劣,还没有明确的社会分工,许多生产活动与身体活动之间并没有清晰的界限。

原始人类的社会活动,除了生产劳动外,还有其他各种活动。如为了安全自卫和参与部落间的各种冲突,就出现了各种格斗活动;以抒发感情的动作来表示对神灵的崇敬、祭奠所信奉的神灵,从而逐渐形成了各种舞蹈活动;在各种祭神的宗教集会上,还往往举行各种竞技比赛,像古代的奥林匹克运动,就是在祭宙斯神的集会上所进行的各种竞技活动而发展起来的;人们在狩猎成功后或在艰苦劳动后的休闲时间,为了表达内心的喜悦和愉快心情,也经常进行一些集体的舞蹈和有趣的游戏;为了与疾病作斗争,就要寻求各种防治疾病的办法等。可见,原始人类的身体活动大致可以分为三种:一种是与生产直接有关的活动,如捕鱼、狩猎、农耕等;一种是原始武力活动必须的技能,如攻防、格斗等,为此必须掌握一定的生活

技能,如走、跑、跳、攀登、爬越等;再一种是既不与生产、攻防直接有关,也非生活必需的技能,而仅仅是人们在休息时为了满足娱乐的需要而开展的游戏、竞技、舞蹈等活动。人类社会的这些活动,都是体育产生的源泉。

原始人类在长期的生产和生活实践中,自然和社会的知识不断积累,生产工具不断改进,生产力水平逐步提高,劳动技能也日趋多样化、复杂化。如是,生产劳动对人提出了较高的社会要求,即每个社会成员必须经过学习、培训才能学会使用和制造较为有效的劳动工具,并提高劳动技能。另一方面,在原始社会后期,由于劳动产品有了一些剩余,便使设立专人对年轻一代传授劳动技能以及实施身体培训成为可能。年轻一代主要是跟随年长者在整个劳动过程中和日常生活中接受教育和锻炼,学会走、跑、跳跃、投掷、攀登、爬越等各种最基本的生产劳动和日常生活的技能和本领。因此,很难将原始的教育活动与体育活动截然分开。

综上所述,体育作为人类有目的、有意识的一种社会活动,是为了适应社会的需要和人的生理、心理的需要而产生的。体育是在原始社会的条件下萌芽和产生的,生产劳动是人类最基本的实践活动,是体育产生的动因,但只讲体育产生于劳动还不全面,它与原始人的其他社会活动,如教育、军事、娱乐、医疗卫生等相互联系,互相促进,共同发展。现代体育运动正是从这些活动中脱胎出来的。

二、体育的发展

原始社会的瓦解是随私有制的出现而开始的。奴隶制的产生给社会带来的一个重大变化就是出现了学校,这时,体育活动从生产劳动和社会生活的其他领域中分离出来,逐步形成专门的体系,并在教育、军事、科学技术、宗教和休闲娱乐等活动中得到进一步的充实和发展。自从教育成为独立的体系后,体育始终是教育的组成部分和基本内容之一,但这时的体育已不再是过去那种简单的为生存服务的生活技能教育了,而是成为一种独立的社会文化现象,如我国周朝的“六艺”(礼、乐、射、御、书、数)教育中,射、御包含着体育的因素。古希腊的斯巴达教育体系中,同样把体育列为主要内容,如在公元前6世纪到前4世纪的雅典教育体系中规定,十二三岁的少年进体操学校学习“五项竞技”(赛跑、角力、跳跃、掷铁饼、投标枪)和游泳、舞蹈。十五六岁的少年奴隶主子弟,进国家主办的体育馆,在那里,“五项竞技”仍是主要学习内容,但赛跑和角力更受重视,另外还增加了骑马、驾车等活动。中世纪,欧洲封建主教育体系的“骑士七技”(骑马、游泳、投枪、击剑、打猎、弈棋、吟诗)中,体育就占有较大的比重。随着教育的发展,对教育中采用体育的内容、组织方法不断提高要求,促进了体育的发展。体育在自身发展过程中,不仅与教育的发展紧密联系在一起,同时在与军事、医疗卫生、艺术、文化娱乐、宗教等活动相互影响和相互作用的过程中,逐渐形成了具有自身体系的独立形态。

总之,与萌芽时期的体育相比,形成独立形态的体育体现了较强的教育性和阶级性,它的竞技性、健身性和娱乐性也大大强于萌芽时期体育。

三、体育体系的完善

随着近代产业革命的兴起,人类社会步入了新的历史时期——资本主义社会。与这一历史时期相适应的体育,随着生产力水平的提高和资本主义的蓬勃兴起而迅速地发展。但



是,由于资本主义发展的不平衡和民族主义的倾向,各国之间战争不断,许多国家都承受着战败的耻辱。这些失败,刺激着各国重建军队,也加强了对参战士兵身体素质和作战技能的训练。正是出于强国强民的需要,各国政府对体育给予高度重视。此间,相继出现了德国兵式体操和瑞典体操等。这些用于军事训练的体操内容,不仅受到本民族的欢迎,而且很快流传到欧、亚、美各洲,并成为世界体育运动的重要内容。

正当欧洲各国纷纷采用和推广德国和瑞典体操的时候,老牌资本主义国家——英国,由于最早实现工业革命,使生产力水平迅速提高,促进了生产的发展,也使人们的生活水平相对提高。英国的气候温和,人们有条件、有兴趣更多地参加户外体育锻炼。正是这些独特的社会和经济条件,在19世纪中后期,英国兴起了符合自己民族特色的户外运动、娱乐和竞技运动。其活动内容和方式丰富多彩,有射箭、羽毛球、板球、保龄球、曲棍球、橄榄球、足球、游泳、网球、划船、田径赛、高尔夫球、登山、滑冰和滑雪等等。所以,在体育发展史中,德国体操、瑞典体操和英国的户外运动被称为现代体育运动的“三大基石”。

随着英国殖民主义的扩张,英国的户外运动、娱乐和竞技运动逐渐在美国、欧洲以及其他许多国家得到传播和发展。许多国家在开展英国的户外运动、娱乐和竞技项目的同时,又发扬光大了本民族的体育活动,使体育运动项目和规模在较短的时间里获得较大发展。这一时期的体育运动已具有强烈的竞赛性、鲜明的民族性和广泛的国际性等特点。随着自然科学成果的广泛运用,许多近代科学的新理论和新方法成为现代体育运动的理论基础和实践基础,体育开始形成了自己的学科体系。

第二节 体育的功能

在人类的社会实践活动中,体育对人的全面发展和社会的发展产生了特殊作用。科学和实践早已证明,体育运动是促进人体发育,增强体质,增进健康,促进人体形态健美,陶冶人们情操,丰富文化生活的主要手段和方法,它对于振奋民族精神,增强民族自信心和凝聚力,提高国民素质产生了积极的促进作用。

一、体育的健身功能

体育运动是通过身体活动的方式进行的,它要求人体直接参与活动,这就决定了体育所具有的健身功能。

(一) 体育运动促进身体全面发展

人的生长速度呈波浪式不均衡地增长,既有阶段性的快速增长,也有连续的缓慢增长。人到25岁左右骨骼基本不再增长,而肌肉到30岁才发育完成,因此说,人体的生长发育在不同的年龄阶段有着不同的特点。从不同年龄人体新陈代谢的不同变化特征来看,人体总的生长、发育与发展规律是不可改变的,但变化的速度是可以调节和控制的,即通过体育锻炼,可促进机体的新陈代谢,有助于机体的健康发育和成长,同时,避免疾病和畸形的产生。因此,积极参与体育运动,不仅能增强体质,而且对身体的健康成长与全面发展有显著的促进作用。

(二) 体育运动提高身体机能水平

人体是一个完整、统一的有机体,各器官系统相互制约、相互促进。因此,经常参加体育

运动,能促进各种器官系统机能水平的提高。

1. 运动系统

体育运动是在运动系统——骨骼、关节和肌肉的协调工作下完成的,并在完成动作的同时锻炼了运动系统的各个部分。经常参加体育运动,能使骨松质和骨密质排列得更加合理有序,促进骨骼的生长;还能提高骨骼的抗断、抗弯曲、抗压缩和抗扭转能力,承担人们在运动中或劳动中更大的负荷,并且也使关节的弹性、柔韧性、灵活性大大提高。在体育运动过程中,肌肉工作加强,血液供应增加,加大了肌肉细胞的新陈代谢能力,使肌纤维增粗,肌群体积增大,肌肉会变得粗壮、结实、有力,防止多余脂肪的堆积。

2. 血液循环系统

血液在血管中按一定方向,周而复始地流动形成血液循环,完成体内的物质运输(运送氧料和运出代谢产物),保证机体代谢不断进行。

体育运动时,心脏的工作量相应增加,耗氧量增大,使心肌的供氧机能得到提高,从而心脏的供氧环境得到改善,心肌纤维变粗,心壁增厚,使心脏的收缩更有力,每搏输出量增大。经常参加体育运动,心肌的收缩能力加强,心脏的内腔容量增大,同样耗氧的情况下,经常参加体育锻炼者的心脏能够用较少的输血次数来满足身体的需要,这样就节省了心脏的跳动次数,使心脏得到充分的休息。所以,经常参加体育运动,能够使心脏很快适应身体的耗氧需要,心跳频率能及时加快和恢复,以提高心脏的适应性,减少心肌疲劳。此外,体育运动能促使血管的弹性增加,对动脉硬化和高血压疾病有防治作用。

3. 呼吸系统

呼吸运动是在胸廓、呼吸肌、膈肌、腹肌等节律性的收缩和放松状态产生的压力下完成的。经常参加体育运动,能使这些肌肉得到锻炼而发达有力,胸围增大,更好地进行呼吸运动,改善呼吸机能。由于呼吸有力,吸气量增大,使得呼吸频率相对减少,这既能保证肺有足够的通气量供应人体活动的需要,又可使呼吸肌得到很好的休息。另外,经常参加体育运动的人能够容易地发动平时不使用的肺泡,从而增加肺活量,保证了人体活动时的供氧需要。

4. 神经系统

人体各器官系统的功能都是直接或间接处于神经系统的调节和控制之下,它是人体的指挥部。体育运动项目的技术越是复杂,对抗性越强,对神经系统的要求越高,因而,对神经系统的锻炼效果也就越大。这是因为,人体在运动时,各种外部信息经过传导束传入中枢神经(大脑),然后传出命令,使动作协调准确,提高了人的综合反应能力。如乒乓球运动中,人们首先要通过眼睛判断来球的方向、旋转与否,然后将信息传给大脑,大脑经过判断之后产生神经冲动,发出挥臂击球的指令。在挥拍击球这个动作过程中,大脑神经的运动中枢和视觉中枢要协调配合,这样才能使挥拍动作准确协调。因此,经常参加体育运动,对神经系统的反应能力和协调能力会有较大的促进作用。

(三) 体育运动增进人体健康

人们对健康的理解,往往认为身体没病或身体外表健壮就称其为健康。实际上,世界卫生组织(WHO)对人体健康提出了以下 10 条标准:

- (1) 有足够充沛的精力,能从容不迫地应付日常生活和工作的压力,而不感到过分紧张。
- (2) 处事乐观,态度积极,乐于承担责任,不挑剔任何事物的巨细。



- (3) 善于休息,睡眠良好。
- (4) 应变能力强,能适应环境的各种变化。
- (5) 能够抵抗一般感冒和传染病。
- (6) 体重得当,身材匀称,站立时头、肩、臂的位置应该协调。
- (7) 眼睛明亮、反应敏锐、眼睑不发炎。
- (8) 牙齿清洁、无空洞、无痛感、齿龈颜色正常,没有出血现象。
- (9) 头发有光泽,无头皮屑。
- (10) 肌肉、皮肤富有弹性,走路感到轻松。

积极参加各种体育运动,能很轻松地对健康身体的以上 10 个方面的直观表现有显著的提高。随着社会的发展,科技的进步,饮食结构的改善,后天因素对人体健康的影响越来越大。经常参加体育锻炼的人不仅在形体发育、身体素质方面,而且在健康水平和适应自然环境的能力上也大为提高。

(四) 体育运动可以延缓衰老

衰老是人体发展的自然规律,不可抗拒,人体机能一般在 40 岁以后开始缓慢减退。但是,可以通过体育运动推迟衰老到来的时间。正如国际运动医学联合会主席普罗科普所说:“不锻炼的人,30 岁后身体机能就开始下降,到 55 岁时,身体机能只相当于他健康时的三分之一;而经常锻炼的人到 45 岁,身体机能还相当稳定,当他 60 岁的时候,心血管系统的功能大约相当于二三十岁不锻炼的人。”近现代科学已经证明,生命在于运动。所以,体育运动被视为理想的保健方式和延缓衰老的方法已为人们广泛采用。

二、体育的娱乐功能

随着生产力的发展和劳动效率的不断提高,人们的闲暇时间逐渐增多,如何合理地使用闲暇时间,已经成为一个社会性问题。文明社会在财力和营养方面,为人类的身体娱乐活动提供越来越优裕的条件。文明社会的人类需要娱乐,如同原始社会的人类需要饮水和食物一样。以身体活动为主的身体娱乐较其他的娱乐方式还具有“双重功效”,适度的身体娱乐活动,既健身又悦心。丰富多彩、健康文明的闲暇生活,不仅可以使人们在繁重的学习、工作、劳动之后获得积极性休息,而且还可以陶冶情操,增进身心健康,培养高尚的品质。

体育运动以其健身性、娱乐性和社交性,成为人们闲暇生活的一个重要选择,也起到了丰富文化生活,满足精神需要的作用。人们通过体育运动,特别是参加那些自己喜欢和擅长的体育项目,在身体活动的过程中,在与同伴默契配合中,在与对手的斗智斗勇中,在超越自我的过程中,得到一种非常美好的情感,自尊心和自信心得到满足,心理上的自豪感油然而生。如跑步能使人有条不紊,勇往直前;打球能使人机智、灵活、豁达;气功可使人悠然自得,乐在其中。可见,通过体育运动,人们在紧张的工作之余,松弛紧张神经,调节心理,获得积极性休息,这不仅有助于消除疲劳,而且也是一种精神上的享受。

三、体育的教育功能

体育是教育不可缺少的组成部分,是培养人全面发展的一个重要手段。体育所具有的独特教育功能,是其他教育所不能代替的。

首先,体育运动在帮助人们提高心理素质方面具有其他教育所无法替代的作用。在体



育活动中,特别是在对抗性的体育比赛中,个人之间、集体之间发生着频繁而激烈的身体交锋,这对培养人的意志、宽容性、自制力、与他人配合等良好心理品质和个性心理特征的形成有很大的作用。例如,在生动、真实而又鲜明的体育运动中,如何对待困难与挫折、成功与失败、个人与集体,如何控制自己的情绪,调整自己的心态等。因此,体育对培养人的自尊、坚忍不拔的毅力、沉着勇敢的品格、开拓进取的精神与自律能力等心理品质都具有特殊作用。

其次,体育运动对培养人的竞争意识有其特殊的作用。人类的生活如同在竞技场上的比赛,大到与自然竞争,小到与对手竞争,无一不是在竞争中不断地寻求完善自我和超越自我。在体育运动中,形成了一种临时性的人际关系,每个人都在均等的机会和公正的裁判之下,凭自己的力量、智慧与别人竞争,通过竞争取得胜利和突破。体育运动是人类自我推进的一种手段,体育的功能在于通过公正的竞争提高人类素质。

最后,就品格经验而言,不懂得公平竞争,不服从法规制度,不信守诺言,不具备合作习惯等社会品质的人,无疑将被社会群体所排斥。体育运动本身就是有一个有章可循(有统一规定的规则)的,有一定约束的社会活动,又是在一定的执法人——裁判员或教师或教练员的直接监督下有组织地进行的,这对促进个人对社会的义务感、责任感和培养年轻一代遵守社会生活的各种准则是一个很好的强化。因此,体育运动是一个很有说服力的教育手段。

四、体育的政治功能

国际体育比赛是和平时期国家间竞争的舞台,是一个国家政治、经济、文化水平等综合国力的显现,是科学技术发展的窗口。因此,比赛的胜负直接关系到国家的荣辱,如果获胜,能提高国家的威望;如果失败,将使国人感到沉重。因此,在国际体育比赛中,运动员不仅被视为具有高超技艺和智慧的个人,而且被看作是一个国家的优秀代表,看作是国际友好关系的使者,被称颂为“微笑大使”、“外交的先行官”、“穿运动衣的外交家”等等,在沟通各国之间的关系,打开外交通道方面都起着积极有益的作用。例如,“乒乓外交”打开了几十年来中美关系隔绝的大门,“小球转动大球”成为体育史上的经典案例。现在,我国已同 152 个国家和地区进行着体育交往,在这些国际体育交流中,体育既服务于国际关系,又增强了两国人民的友谊,密切着中国人民同世界其他各国人民的关系。

第三节 大学体育的目标和任务

大约在 1903 年,“体育”一词由日本传入我国,随之是西方现代体育运动项目也传入中国,并且在学校得到推广和发展。首先是西方教会在中国兴办学校,通过传教士将现代体育运动带进了教会学校,并普遍开展。其次是洋务运动的推进,即洋务派主张在学校中设置体育课程(体操科),为现代体育运动传入我国开辟了道路。“五四”新文化运动把中国的体育,特别是学校体育推到了一个新的发展阶段,体育成为学校教育的重要组成部分。1923 年,新学制课程标准起草委员会公布的《中小学课程纲要草案》,正式把“体操科”改为“体育课”,并在具体教学中开始废兵操,以田径运动、体操、球类、游戏等现代体育运动项目作为主要内容,同时还把生理卫生和保健知识列为教学内容,扩大了学校教育中体育的范围。

自 1949 年新中国成立以来,党和政府一直重视学校体育的发展,把学校体育当作增强人民体质,提高运动技术水平的战略任务来抓。党和政府采取了一系列重要措施,逐步建立



起一整套体育制度,并把体育作为贯彻党的教育方针的一个重要方面,列入学校工作计划。各级学校的教育计划,均把体育规定为必修课程。

一、高等院校体育的地位

发展高等教育,首先要研究并认识体育在高等院校的地位、作用。我国教育实践证明,高校体育是我国培养身心健康、全面发展的高级专门人才的需要,是发展我国体育事业的需要,是建设社会主义文明、丰富高校文化生活的需要。高校体育是我国高等教育和我国体育事业的重要组成部分,也是我国社会主义建设中的一重要事业。

(一) 高校体育是我国培养身心健康、全面发展的高级专门人才的需要

学校的根本任务是培养身心全面发展的人才,以适应社会发展的需要。中共中央《关于教育体制改革的决定》中指出:“高等学校担负培养高级专门人才和发展科学文化的重大任务。”无论是培养高级专门人才还是发展科学技术文化,必须是德、智、体全面发展,才能担负起这个重大使命。

当代社会,科学技术突飞猛进,生产力高度发展,对人的素质(包括身体素质)以及人的全面发展的社会需要已日益成为人类共同关注的问题。我国正在实现社会主义文化建设的宏伟任务,为了适应新世纪我国经济腾飞和社会发展需要,必须大规模地培养新的各级各类合格人才。这一大批人才,应是有理想、有道德、有文化、守纪律、身心健康,为建设有中国特色社会主义而献身的合格人才。高等教育担负着艰巨而光荣的任务,作为高等教育重要组成部分的体育,必须与德育、智育、美育紧密配合,在培养新世纪人才中作出应有贡献。

(二) 高等学校体育是全民健身的基础,是终生体育的基础,是发展我国体育事业的需要

我国体育的根本任务是增强中华民族的体质,而学校体育是全民健身的基础。大学生正处在18~23岁的年龄段,身体的形态、功能发育虽已不断完善,但仍保留有青春期的特点,即发育的不平衡性和不稳定性,身体尚未完全成熟,有待进一步发育。因此,在大学期间,学生们应加强锻炼,促进身体正常生长发育,增强体质,增进健康水平,为一生身心健康打下基础。为此,在大学中加强体育工作,贯彻“健康第一”的指导思想,大面积提高大学生健康水平,是我国高校十分紧迫的任务。

学校体育是终身体育的基础,如何理解学校体育与终身体育的关系呢?从终身体育的范围看,它包括婴幼儿体育、学龄前儿童体育、学龄儿童体育、青少年体育和中老年体育等。由各个年龄段体育构成的终身体育体系,按完成体育的目的和任务来分类,又可分为家庭体育(婴幼儿)、幼儿园体育(幼儿、儿童)、学校体育(儿童、少年、青年)、社会体育(成年后至老年)等几个组成部分。大学生处在18~23岁的年龄段,是青春发育期的关键时期,也是有目的、有计划、有系统地全面锻炼身体,促进身心健康,掌握体育的知识、技术、技能,养成锻炼身体的习惯,培养体育意识的重要时期。这个时期,身体生长发育得如何,直接影响着人的一生。如果青年时期身体发育得不好,如脊柱侧弯、驼背、心肺机能差等,到了成年以后往往无法弥补,而成为终身的缺陷。所以,大学体育在终身体育的体系中,起着承上启下的作用,是终身体育的重要一环,是人奠定终身体育基础的关键时期。

大学生养成良好的身体锻炼习惯,掌握体育知识与技能,提高运动能力,不仅是自身完善的需要,也为毕业后走向社会、坚持终身体育、成为社会体育骨干、推动我国群众体育发展创造了有利条件。

高等学校也是培养我国体育后备人才的重要源泉。大学生在体能与智力上都有较大的适应性和优势,有条件更有可能为我国竞技体育发展作出贡献。

(三) 高等学校体育是丰富校园课余文化生活,建设社会主义文明的需要

大学生在紧张的学习生活中,需要文明、健康、和谐的课余文化生活,以适应大学生身心健康发展的需要。学校体育不仅可以为智力开发提供良好的物质保证,而且可以传播社会文化,提高学生文化素养,引导大学生健康文明的生活,抵制精神污染,防止和纠正不良行为。学校体育既是文化建设的一项重要内容,又是思想建设的重要手段,因此,也有助于推进整个社会的精神文明建设。

二、高等学校体育的目的和任务

我国高等学校体育的目的是:培养学生体育健康观念,增进体育能力,养成自觉锻炼身体的习惯,使之成为体魄强健的社会主义现代化事业的建设者和接班人。

为了达到高校体育的目的,应努力完成下列基本任务。

(一) 增强体质、增进健康

增强体质、增进健康是我国高校体育的核心任务。这充分体现了我国社会主义现代化事业和当代大学生身心发展的基本要求,也是体育本质功能的正确反映。

大学生正处在青年时期,生命活动最旺盛,是身心发展的关键时期,在这一时期通过体育健康教育,促使学生遵守合理的生活制度,重视营养卫生、心理卫生,积极参与丰富的文化活动并科学地进行体育锻炼,促进学生正常的生长发育和内脏功能的发育,塑造健康体格,发展健康素质和活动能力,以增强对环境的适应能力和对疾病的抵抗能力。

(二) 掌握体育健康基本知识和技能,学会科学锻炼身体的方法,养成自觉锻炼身体的习惯

为了培养大学生的体育与健康的新观念,掌握体育和健康的基本规律,充分调动参加体育锻炼的积极性,提高增进健康的实效性,必须学习体育学和健康学的基本知识,掌握主要运动项目的科学锻炼方法和基本技术,并且逐步养成自觉锻炼身体的习惯。这是大学生身心全面发展的需要,也是现代人终生受益的需要。

(三) 培养良好的思想品德和意志,促进学生个性完善发展

高校体育不仅要育“体”,而且要育“心”。高等学校体育,必须根据体育自身的特点,通过高校体育的各种组织形式——体育课程、课外活动运动训练及体育竞赛等具体过程,向学生进行思想、品德和意志品质教育。教育学生为社会主义现代化建设事业而锻炼身体,培养吃苦耐劳、艰苦奋斗、团结友爱、勇于奉献、拼搏进取的优良品质;养成良好的健康行为,提高热爱美、鉴赏美、表现美的情感能力,以使学生在知、情、意、行诸方面有更高层次的追求,以促进学生个性完善发展。

(四) 提高运动技术水平,为国家培养体育人才

各高等学校应在广泛开展群众性体育活动基础上,对部分体育基础较好,并有一定专项运动才能的大学生进行有计划的课余运动训练,充分利用高校有利条件和大学生体能和智能上的优势,按照教育和体育固有规律,坚持系统科学训练和竞技教育,不断提高运动技术水平。这样既可进一步推动高校群众体育活动的开展,并丰富校园文化生活,又可为国家培养竞技运动后备人才。

上述各项任务,应全面贯彻,不能偏废,所采取的措施应围绕增强体质、增进健康这一核