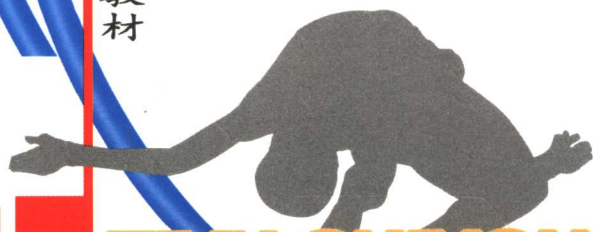
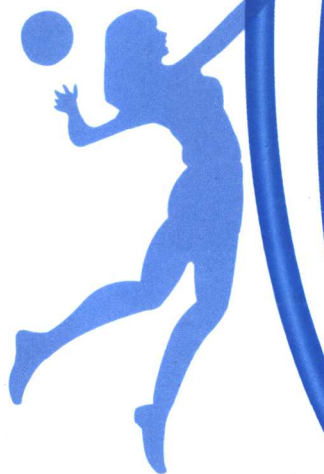


21
世纪高等
职业技术
教育规划
教材



体育

TIYU SHIYONG
JIAOCHENG

实用教程

●主编 孙小俐 ●主审 何光宗



西南交通大学出版社
<http://press.swjtu.edu.cn>



21世纪高等职业技术教育规划教材



江苏工业学院图书馆
藏书章

◎主编 孙小俐 ◎主审 何 勇 ◎副主编 福明 杨九平
编委：(以姓氏笔画为序)
付 辽 张 川 杨仁红 周 杰 赖晓清



西南交通大学出版社
<http://press.swjtu.edu.cn>

图书在版编目 (C I P) 数据

体育实用教程 / 孙小俐主编. —成都: 西南交通大学出版社, 2006.8

21 世纪高等职业技术教育规划教材

ISBN 7-81104-391-2

I. 体... II. 孙... III. 体育—高等学校—教材

IV. G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 078919 号

内容提要

本教材是按照三年制高职高专院校体育课的教学需要编撰而成。内容通俗易读, 较为全面。其主要内容有: 中华武术、田径、足球、排球、篮球、羽毛球、体操、乒乓球、健美操、游泳、网球、体育舞蹈、体育卫生保健、传统体育养生等。该教材不仅适用于普通职业专科院校体育课教学, 还适用于中等专业学校和中等职业技术学校, 同时也可供广大体育爱好者自我锻炼时参考。

21 世纪高等职业技术教育规划教材

体 育 实 用 教 程

主编 孙小俐

主审 何光宗

* * *

责任编辑 路远声

特邀编辑 李跃丽

封面设计 刘梁伟

西南交通大学出版社出版发行

(成都二环路北一段 111 号 邮政编码: 610031 发行部电话: 028-87600564)

<http://press.swjtu.edu.cn>

四川省地矿局测绘队印刷厂印刷

* * *

成品尺寸: 185 mm×260 mm 印张: 14.625

字数: 368 千字

2006 年 8 月第 1 版 2006 年 8 月第 1 次印刷

ISBN 7-81104-391-2

定价: 26.60 元

版权所有 盗版必究 举报电话: 028-87600562

前 言

学校体育课程是培养现代合格人才的一个重要环节,也是实施全民健身纲要的一个重要组成部分。通过学校体育课程的教学活动,使受教育者全面了解体育的本质与功能,学习到体育的许多基本理论及各项运动项目的技术、战术知识,掌握锻炼身体的方法,培养终身参与体育锻炼的意识及兴趣。

随着体育事业的普及和发展,全国各地出版了多种用于中小学、普通本科院校、各专业体育院校的体育教材,但针对普通专科院校的体育教材较少。为此,我们在广泛参考各类教材的基础上,结合普通专科院校的具体情况,认真筛选了各项运动的方法和内容,而后编写了这本《体育实用教程》教材。它通俗易懂,内容较为全面实用,重点突出,反映了体育运动的最新动态与知识。本教材涵盖的必修课、选项提高课所体现的教学内容和特点,不仅适用于普通职业专科院校,而且也适用于中等专业学校和中等职业技术学校,同时还可供广大体育爱好者自我锻炼时参考。

本教材由孙小俐教授(成都体育学院)担任主编,何光宗教授(四川托普信息技术职业学院)担任主审,古福明老师(成都体育学院)、杨九平老师(四川托普信息技术职业学院)担任副主编。参加编写的老师有(按姓氏笔画为序):付辽(第7、14、17章)、孙小俐(第8章)、杨九平(第2、10章)、张川(第3、5章)、杨仁红(第11、12、13、16、18章)、周杰(第1、9章)、赖晓清(第4、6、15章)。全书由孙小俐教授统稿,古福明老师协助主编串编统稿,最后由何光宗教授审定。

应特别指出的是,在教材的编写过程中四川托普信息技术职业学院何光宗教授除了审稿之外,还亲自组织编写工作,协调编撰事务,极大地促进了教材编写工作的顺利完成。此外,本书图片修订得到了林飞老师的大力帮助,借此机会一并表示诚挚的感谢!

四川托普信息技术职业学院的各级领导在本教材的编写工作中给予了大力支持和热情帮助,在此深表谢意!

编 者

2006年8月



目 录

第一章 体育概述

- 第一节 体育的概念 1
- 第二节 体育的主要功能 3
- 第三节 高等学校体育 5
- 第四节 实现学校体育目的的任务的
基本途径和基本要求 11
- 第五节 运动对心理疾病的治疗 14

第二章 体育锻炼

- 第一节 体育锻炼的基本原则 17
- 第二节 体育锻炼的内容与方法 18
- 第三节 个人锻炼计划的制定 22

第三章 体育卫生保健知识

- 第一节 营养素及其需要量和
供给量 23
- 第二节 合理营养的生活制度 24
- 第三节 体育锻炼的卫生保健 25
- 第四节 运动中常见的生理反应
及处置 27
- 第五节 运动损伤的预防及处置 29
- 第六节 运动性疲劳的产生与消除 32

第四章 传统体育养生

- 第一节 传统养生概论 34
- 第二节 传统养生原则 36
- 第三节 保健气功 37
- 第四节 保健按摩 40
- 第五节 五禽戏与八段锦 46

第五章 武术运动

- 第一节 武术简介 49
- 第二节 武术的基本功 49
- 第三节 长 拳 52
- 第四节 太极拳 56

第六章 田径运动

- 第一节 田径运动简介 62
- 第二节 径 赛 63
- 第三节 田 赛 74

第七章 足球运动

- 第一节 足球运动简介 87
- 第二节 足球基本技术 88
- 第三节 足球战术 97
- 第四节 足球竞赛规则 101

第八章 排球运动

- 第一节 排球运动简介 104
- 第二节 排球运动的基本技术和
练习方法 104
- 第三节 排球基本战术 112
- 第四节 排球竞赛规则 114
- 第五节 沙滩排球 116
- 第六节 软式排球 118

第九章 篮球运动

- 第一节 篮球运动简介 119
- 第二节 篮球的基本技术 120
- 第三节 篮球的基本战术 128
- 第四节 篮球竞赛规则与裁判法简介 134



第十章 羽毛球运动

- 第一节 羽毛球运动简介 139
- 第二节 羽毛球的基本技术以及
练习方法 139
- 第三节 羽毛球的战术以及
练习方法 143
- 第四节 羽毛球竞赛规则 144

第十一章 体操运动

- 第一节 体操运动简介 146
- 第二节 形体操 146
- 第三节 竞技体操 153

第十二章 艺术体操运动

- 第一节 艺术体操简介 156
- 第二节 艺术体操的特点和分类 156
- 第三节 艺术体操的内容 157
- 第四节 艺术体操身体动作的
基本练习 158

第十三章 健美操运动

- 第一节 健美操运动简介 162
- 第二节 健美操的步法 162
- 第三节 健美操的成套练习 164

第十四章 乒乓球运动

- 第一节 乒乓球运动简介 168
- 第二节 乒乓球常用术语 168
- 第三节 乒乓球基本技术 169
- 第四节 乒乓球基本战术介绍 175
- 第五节 双打 176

- 第六节 乒乓球竞赛规则 176

第十五章 游泳运动

- 第一节 游泳运动简介 179
- 第二节 熟悉水性 180
- 第三节 蛙泳 182
- 第四节 自由泳 185
- 第五节 游泳竞赛规则简介 187
- 第六节 游泳的安全卫生常识 189

第十六章 健美运动

- 第一节 健美运动简介 192
- 第二节 人体健美的标准 192
- 第三节 发达身体肌肉的动作 194
- 第四节 健美训练的原则 197
- 第五节 健美比赛知识 199

第十七章 网球运动

- 第一节 网球运动简介 202
- 第二节 网球基本技术 202
- 第三节 网球基本战术 211
- 第四节 网球竞赛规则 212

第十八章 体育舞蹈

- 第一节 体育舞蹈的简介 215
- 第二节 体育舞蹈的分类与内容 216
- 第三节 国际标准交谊舞的
基本技术与步伐 218
- 第四节 国际体育舞蹈 222

- 参考文献 230



第一章 体育概述

第一节 体育的概念

一、体育的概念

体育有着悠久的历史,在体育一词出现前,世界各国对体育这一活动的称谓都有所不同。

古希腊时期,“体操”代表了体育。但古希腊时期的体操和现代的体操不同,它包括了当时进行的所有身体操练,如:拳击、跳跃、投掷、角力和奔跑等。

中国古代时期,体育活动常用养生、导引、武术等名词标记。

据史料记载,在 1760 年法国的一些报刊上发表的有关文章中出现“体育”(Education Physique)和“肉体教育”(Education Corporelle)的字样,这是体育一词的首次出现。这两个词在当时含义是相同的,都是指对儿童进行的身体的养护、培养和训练内容。1762 年,卢梭在《爱弥尔》一书中也使用“体育”一词来描述对爱弥尔的身体教育过程。由此可见,“体育”一词最初的产生是起源于“教育”一词,它特指教育过程中的一个专门领域。

19 世纪时,世界上教育发达的国家都普遍采用了“体育”一词。而当时的中国闭关锁国,德国和瑞典的体操直到 19 世纪中叶才传入我国。1902 年左右,一些日本留学生从日本传来了“体育”这个术语。

体育这一术语在含义上也有一个演化过程,当它传入我国时,就是指的体育教育,是作为学校一门课程,作为教育的一部分出现的。在当时,我国还很少有竞技运动和其他群众性的体育活动,以其狭义的含义来使用这个术语,还没有太大的矛盾,与国际上的理解也一致。但是,新中国成立以后,随着我国体育事业的发展,原来仅仅作为体育手段的竞技运动有了很大的发展,在内容、组织、制度等方面形成了独立的体系,并在社会生活中越来越显示它的重要地位,而从它的社会职能和功能方面都大大超出了原来“体育”(狭义)的范畴。因此,实践的发展反映在客观上需要一个代表面更广的名词术语,这个术语用广义的体育(或体育运动)比较合适。

从古至今,世界上许多知名学者都试图从体育的“育人机制”方面来探求其概念。美国学者布切尔认为:“体育是完整的教育过程中不可缺少的部分,这个领域的发展目的是以身体活动作为媒介去培养在身体、精神、情操等方面与社会相适应的公民。”纳西认为:“体育是整个教育过程的一个方面,它是通过一定的活动,使身体器官的适应能力、神经肌肉的支配能力和情绪的控制能力得到发展。”前苏联教育科学研究所出版的《教育科学辞典》中,对体育一词作如下定义:“体育是以增进人体健康和达到身体正常发育为目的的一种教育”。《不列颠百科全书》关于“体育”一词的注解是:“体育是关于人体构造身体发育的教育。它包括人体生理功能、力学原理及其运用的研究。”



从以上的定义中,我们可以概括出几个共同之处。首先,体育是培养和完善人的一种有意识的活动或过程;其次,体育是针对身体所进行的教育。“身体”一词在这里已远远超出了生物学的限定,其含义应该是灵魂和肉体相互作用、相互依赖和交互影响的统一整体。根据上述分析,可以对“体育”这一概念作如下定义:体育是一种特殊的社会现象,它是发展身体、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,并以培养完善社会公民为终极目标的一种社会文化现象或教育过程。它应包括体育教育(学校体育)、竞技体育和社会体育三个方面的范畴。体育的概念并非一成不变的,随着社会的发展和进步,人们对体育的认识还会进一步深化。

二、体育的分类

(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,是国家体育事业发展的战略重点。由于学校这个特定环境,教育内容归为学校的总体计划,与其他教育构成一个完整的教育过程,促使学生在德、智、体等方面全面发展。

(二) 竞技体育

竞技体育(Sport)也称竞技运动,(Sport)是Clisport的简称,其原本含义为,离开工作,通过一些有兴趣、有意义的游戏转移自己的注意力,使自己娱乐和高兴。早期世界各国,如美、英、联邦德国等,都在其体育辞典中保留着这样的注解:Sport是游戏、娱乐活动,是社会不可分割的一部分。直到20世纪70年代以来,出现了强调竞技运动的竞赛和竞技的含义,因此,现代竞技运动虽然还保留着游戏和娱乐的因素,但这些因素已经逐渐淡化。

现代的竞技运动主要有以下几个特点:

(1) 竞技运动具有激烈的对抗性和竞赛性,它总是包含着身体的努力(包括体力和智力)。没有这个特征,就不成其为竞技运动。

(2) 竞技运动的竞赛具有国际性,有明确而公认的规则,这些规则既有历史依据,又是国际通用,且不断完善。

(3) 竞技运动的竞赛结果被社会乃至世界所承认。

(4) 参加竞技运动的人,往往代表一个组织或团体,因而增加了对活动参与者的压力,加强了活动的严肃性,以至必须事先做好充分准备,参加人员在角色和位置上有明确的分工。

(5) 竞技运动的目的是讲究功利的,它不再象游戏和娱乐那样,仅仅是为了个人消遣和娱乐。

由此可见,竞技运动已经具有了活动本身以外的价值意义,对参与者已经不再是消遣,而是成为他们日常生活中压力的中心,为其带来了高度紧张。

(三) 社会体育

体育概念中除了学校体育和竞技体育之外,还有一部分既不属于学校体育也不属于竞技运动,统称社会体育。社会体育是增强体质和丰富文化生活的身体活动,其目的是为了消遣、休闲、娱乐、医疗、保健、健身等。这里的“娱乐”一词指直接参与的体育娱乐活动,如:滑旱冰、太极拳等。区别于一般形式的娱乐,如:逛街、看电影等。

学校体育、竞技体育、社会体育虽各有自己的目的和特点,但在体育实践中是相互联系、相互影响的。



第二节 体育的主要功能

随着社会的进步,生产的发展,人类需要层次的提高,体育自身的特征及其与其他各种社会现象之间关系的规律不断被揭示出来,体育的功能也在不断的被认识,人们的体育价值观也在逐步改变。研究体育的功能,可以进一步加深对体育的理解,认识体育对社会的必要性和人民生活的必要性,从而更有效、自觉发挥体育的功效,为我们社会主义现代化建设服务,为人民服务。

体育本身的特点和社会的需要决定了体育的功能。这是因为体育具备的某些特点,可以在特定方面起到作用;同时,如果没有社会需要的刺激,体育的特点得不到发挥,同样也不能展现体育的社会功能。

体育的功能主要体现在以下几方面:

一、健身功能

人体是以骨骼为“框架”,以关节为“铰链”,并以附着在骨骼上的肌肉为“动力”,进行各式各样的运动。善于利用则促其发展,反之则阻碍它的成长和完善。体育的一个重要目标就是要教会人们去既合理又有效地利用、保护和促进身体发展,它是一种利用身体而又去完善身体的活动过程。身体锻炼引起神经肌肉的活动,而神经肌肉的有效活动既可以保证人体的运动器官和其他相关器官的良好功能,又会引起多重反应。实践证明,科学的体育锻炼在改造人体器官、系统方面所引起的作用,不仅有利于骨骼、肌肉的生长,促使身体形态与内脏器官正常发育,而且还能提高人体对外界的适应能力,改善血液循环、呼吸、消化等系统的机能状况,使人的免疫体系得到提高。系统的体育锻炼还对发展力量、耐力、灵敏、柔韧等素质有十分明显的功效。运动对生理健康还起到了重要作用,伟大的思想家亚里士多德的名言“生命在于运动”,就深刻揭示了其重要性。医学上关于“适者生存”、生理学关于“用进退废”的原理又证明了人的健康和工作效率,不仅取决于全身各器官、系统的功能和相互的协调,还有赖于使身体获得对自然和社会环境的适应能力。科学、系统地从事体育锻炼,对中枢神经和内分泌系统能产生良好的刺激作用,对促进人体新陈代谢,改善血液循环和呼吸功能,延缓有机体适应能力的降低,推进生物体各组织器官结构、功能发生退化性变化都有明显的效果。

二、教育功能

体育是全面培养和发展人的重要方面,体育已在许多著名的马克思主义者的教育论述中被普遍论及,他们把体育作为教育的一部分,这是我们论述体育教育功能的理论依据。

体育已广泛被世界各国纳入教育体系之中,这是体育教育功能的突出表现。人类从儿童、青少年起就广泛接受体育教育,以促进其身心全面发展。

体育竞赛具有广泛的群众性和国际性,并延伸出技艺性和礼仪性的特点。体育竞赛能激发人们的爱国热情,振奋民族精神,促进民族团结和各国之间的交流。在国际性的比赛



中,规定运动员要佩戴能代表国家的鲜明标志,颁奖时要奏获胜国国歌、升获胜国国旗,这体现了竞技运动的祖国意识。一个国家的优劣虽不能通过比赛的胜负来断定,但人们总是把一个国家的运动员在国际比赛中的表现和所取得的成绩,看成是一个国家国力和民气的反映。一个国家的运动员在国际比赛中取得了好成绩,其民族的威望也会得到提高。例如,我国举办第十一届亚运会和争办2008年奥运会期间,几乎全国上下都以高昂的热情投身于其中,人们那种为祖国荣誉做贡献的精神,不但表现了中华民族的自尊、自强和自信,而且在全国范围内树立了讲科学、求实效、快节奏、高效率等现代社会意识。再如,在第二十六届奥运会上,我国运动员经过顽强拼搏,获得16枚金牌、22枚银牌、12枚铜牌,奖牌总数居世界第四位,这使全国人民,乃至海外炎黄子孙无不为之自豪,由此产生的凝聚力,无疑为推动我国社会主义现代化建设的宏伟事业增添了信心和力量。

三、娱乐功能

健康快乐的一生,除了求助于身体锻炼之外,还需要热心于身体娱乐活动的兴趣和情绪。在原始社会时期,原始人在狩猎之余用以宣泄情感而进行的嬉戏活动,虽然缺乏明确的目的和稳定的运动方式,却已经通过这种意识行为,反映出原始人对精神生活的需求。

《太平清话》就记载了黄帝时代,用于调节军士枯燥生活的蹴鞠活动。体育形成初期,常在节日庆典、宗教仪式和表演技艺中出现许多供娱乐消遣的身体活动项目,对调节和丰富人民生活起着重要作用。现代社会,随着工作紧张和生活节奏加快,体育锻炼有助于密切人际交往和享受集体聚会的乐趣;参加户外体育活动,可以调节生活,享受返回大自然的乐趣;通过参与体育竞赛活动或从事惊险的体育项目,可以挑战自然、挑战自我、体验创造人身价值的乐趣。在体育比赛和表演中也可以从运动员的高超技艺中得到美的享受。健康、理想的体育娱乐方式,能让大家在和谐的气氛中获得精神快感,使工作和劳动造成的精神紧张、脑力疲劳和紊乱的情绪得到调节,充分享受生活的乐趣。

四、政治功能

在国际舆论中,体育超脱政治的观点比较盛行。其实,体育和政治的相互联系是客观存在的。因为任何国家在带有方向性的问题上,都要求体育服从政治的需要,同时也充分利用体育对政治所具有的影响。由于体育本身的特点,体育在政治方面所表现的灵活性,既可以作为正义的政治宣传手段,又可以充当政治欺骗的工具。如:第二次世界大战前,各国工人阶级为了进行反法西斯的政治宣传,于1934年夏成立了红色体育,并在巴黎举办了为期一周的反法西斯运动会。但1936年由于国际奥委会错误的决定第十届奥运会在德国柏林举办,结果为法西斯分子提供了一次难得的反动政治宣传机会。希特勒为了炫耀武力,不惜耗费巨资新建了被称是“冠绝一时的”的运动场地;为了标榜日耳曼人种的所谓“优秀”,竟蛮横的拒绝为获得四枚金牌的著名黑人运动员杰西·欧文斯颁奖。这使整个奥运会被笼罩在军阀主义和纳粹法西斯主义的恐怖气氛之中。

体育在宣传民族的爱国主义精神方面,所起的政治作用也是鲜明的。以体育为媒介,表达民族自强和对自己国家的热爱都是无可厚非的。如1984年,在洛杉矶奥运会的开幕式上,美国用几百人在绿色草坪上组成的美国地图,在蓝天用飞机撒出“USA”的字样,充分向全世界几十亿观众宣传了美国和他们的爱国主义热情。其他国家也一样,在举办大型体育赛事时,都是以种种方式来表达自己的民族自强精神和爱国主义的热情。



为了提高国际地位和达到某种政治目的,体育在为各国外交政策服务方面起的政治作用也是人们所熟知的。中国的“乒乓外交”,用和平方式促使中美关系正常化,曾轰动全球,堪称一绝。体育还经常被用来反对或抵制某一国家的政治手段。1980年,美国对莫斯科奥运会的抵制就遭到四年后苏联对洛杉矶奥运会的报复,其政治背景都是人所共知的。当然,我们讲体育的政治功能,也不能用政治代替体育,使体育走向政治化。体育是有其自身发展客观规律的,但又要受到政治和经济的制约和为政治经济服务。

五、经济功能

马克思主义认为,把有报酬的劳动、智育、体育和综合技术教育结合起来,就会把工人阶级提高到比贵族和资产阶级高得多的水平。这肯定了体育在社会生产力再生产中的作用和体育的经济功能。历史唯物主义者认为,历史发展的因素归根结底是物质资料的生产和再生产,而物质生产与人类的生产力的再生产是相互制约的统一体,即劳动力的再生产不仅受物质条件制约,也受到教育、科学、卫生、体育等因素的制约。其中,体育能增强人的身心素质,人只有具备良好的身心素质,才能接受学校的教育和终生的再教育,才能充沛的长期进行脑力劳动和体力劳动,才能充分的发挥自身的知识和技术才能。

体育发展对国民经济的促进作用正在日益提高。随着“体育人口”的增加,各种运动器材、体育场地设施、体育用品的生产和供应,以及体育娱乐、体育旅游的迅速发展,已在我国形成了庞大的经济体系。

竞技体育为商品经济发展起到了不可忽视的作用,特别是奥运会、洲际运动会可以带动商业、交通、电信等行业的发展,还可以出售电视转播权、发行彩票、邮票、纪念币和吸纳广告,从而获得相当可观的经济利益。如:1987年英国政府从体育产业获得的税收比对英国经济起到的支柱作用的劳埃德保险市场所得税收还要多5.5亿英镑。1984年在美国洛杉矶举行的第23届奥运会,不仅节省了5亿美元的资金,还从中获得了2.5亿美元的盈利。随着部分体育竞赛项目趋于经营化,我国的体育产业和相关产业也在逐步形成和发展。同时,全世界各财团进行市场竞争的局面,也预示着体育产业未来发展的巨大潜力。

第三节 高等学校体育

一、高校体育的目的、任务

我国宪法规定:“国家培养青年、少年、儿童在品德、智力、体质等方面全面发展。”这一规定也体现在我国教育方针的制定上,所以,体育教育始终是我国高等教育的重要组成部分,在为培养德、智、体全面发展的人才过程中做出了应有贡献。

当今世界,人才的培养和劳动者素质的提高,已成为各国科技、经济发展和综合国力增强的基本因素,所以,各国的教育都把人才的培养和人才素质的提高作为教育的首要任务来抓。1993年,我国制定的《中国教育改革和发展纲要》中对教育工作提出的任务是:

“以建设有中国特色的社会主义理论为指导,坚持党的基本路线,全面贯彻教育方针,面



向现代化,面向全世界,面向未来。加快教育的改革和发展,进一步提高劳动者素质,培养大批人才,建立适应社会主义市场经济体制和政治、科技体制改革需要的教育体制,更好地为社会主义现代化建设服务。”之后,江泽民同志又在党的“十五大”报告中指提出:“培养同现代化要求相适应的数以亿计高素质的劳动者和数以千万计的专门人才,发挥我国巨大人力资源的优势,是关系二十一世纪社会主义事业的全局。”

上述足以说明党和国家对培养人才和提高人才素质的急切需求,同时,也看到一个正在形成的,在教育思想观念、教育体制、教育内容、教育方法和手段等各方面全面走向“素质教育”的教育改革新局面。这是时代发展的需要,也是我国政治、经济和科学技术发展的需要。

在培养高素质人才教育的需求下,作为高等教育重要组成部分的高等学校体育的目的是什么呢?根据体育教育的专业特点,根据我国高校学生心理和生理的发展方向,以及体育能够培养人的身心素质的特殊功能,高校体育的目的是:以运动和身体练习为基本手段,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,进德、益智、促美,达到身心健康,全面发展的教育总目的。

为了达到这一目的,应努力完成下列基本任务:

(一) 教授学生体育的基本理论知识

通过对学生体育基本知识、体育生理学基础和心理学基础知识的教育,使学生懂得什么是体育和体育的基本规律,以及体育的生物学功能和社会学功能,掌握科学锻炼身体之知识和方法,以及有关卫生保健知识,促进学生对体育的感性认识到理性认识的转变,从而树立起科学的体育意识和终生体育观念。以此来改变我国大学生“体育意识淡薄,体育能力不高,未能养成良好体育锻炼习惯”的基本现状。

(二) 让学生学习到适合他们生理发展规律和心理发展特点的体育基本技术和技能

体育教育过程的进行,要使学生懂得体育运动形成的基本原理和对身体素质发展的作用和方法,提高学生参与体育的热情和自我进行体育锻炼的能力,促使学生经常锻炼身体,达到增强体质之目的。克服目前教学中存在的,单纯技术、技能教学的旧模式所造成的低层次重复教学,以及“应试教育”所造成的“考什么,教什么”的不良现象。

(三) 高等学校的体育教育应成为学生积极良好个性形成和发展的重要途径

提高国民素质,应体现在组成国民这一群体的每一个人的身上,一个人的素质高低体现或容纳在这一个人的个性形成和发展之中,从这一角度出发,又可把素质教育作为个性教育来看待。

随着社会的进步与发展,21世纪将是科技化与人文化、国际化与多元化,充满竞争同时需要和平发展的新时代。时代的发展要求人类以自身鲜明、积极的个性来适应时代,改造时代,创造时代,所以,个性教育受到世界各国的普遍重视。

一个人的个性是由体力、精力、认识、情感、意志、兴趣、气质、性格等多种因素组成的,同时又是通过相互联系、相互渗透、相互作用、相互制约,而有机结合在一起的。这些因素有些是与人的先天遗传有关,有些则与人的后天获得关系密切。从脑神经功能分析,构成人的个性的各种因素,有些与大脑皮层的功能关系密切,有些则与小脑和脑干的功能关系密切。这种脑的各部位的功能和各部位间多种功能的联系与沟通的建立,是一个



人个性形成和发展的物质基础。参加体育的身体运动,是借助全身心地投入,即靠思维、情感、体力的共同投入来完成,所以,身体运动与构成个性的诸多因素均有不同程度的直接联系。从脑神经功能分析,一个人完成身体运动是借助在大脑皮层、小脑、脑干的功能和各部位间功能联系与沟通建立的基础上完成的,这是与个性形成的机理基本一致的。人参加体育运动对增强大脑各部位的功能,尤其对增强各部位的功能联系和沟通,有良好的促进作用。从而可知,参加体育运动与个性发展有着密切的联系。

身体运动是体育教育的主要内容和主要手段,所以,体育教育对个性构成诸因素的影响是全方位的。把个性教育融入高等学校体育教育的教育指导思想、教学内容、教学方法、教学手段,以及整个教学过程中,形成一个良好的个性教育过程,对学生积极良好的个性形成和发展将起到不可估量的作用。但这里必须注意到,个性对人和社会的作用,有其有利的一面,也有其不利的一面;如何通过高等学校的体育教育,让学生形成鲜明的、积极的、良好的个性,是我们在教学改革中探讨的重要课题。

(四) 开展生动活泼的学生课外体育运动

坚持学生参加课间操锻炼,开展《国家体育锻炼标准》、《大学生体育合格标准》的测试,抓好学生课余运动队的训练,提高运动技术水平,开展丰富多彩、多种多样的课外体育竞赛活动,达到《全民健身计划纲要》的全面落实,对学生体育意识的增强、体育文化素质的提高、良好个性的形成、科学锻炼身体习惯的形成,以及对增强学生体质和培养高素质体育人才等各方面有着不可缺少的重要作用,所以,开展学生课外体育活动是高等学校体育教育的重要任务之一。

二、学生生理、心理特点与体育

(一) 学生的生理特点

处于青年时期的学生,个性身心发展趋于成熟,身体发育已接近成人水平,脑的结构和功能大体上已完备。由于身体营养供给的需要,促使血液循环和呼吸系统有了更大的发展,心、肺继续增大;心脏的容积和血管容积之比达到 140:50(初生时为 25:20,成熟时可达 290:61);骨骼继续生长,男生肩膀变宽,女生骨盆增大,肌肉也随骨骼的变化而变长加粗。这就表明,他们有更大的可能从事比较繁重的工作和激烈的运动。在此时期,性机能的发育已基本成熟,男女在体态上表现出明显的两性差异。由于性激素的大量分泌,使他们产生性生理冲动,对性体验敏感,性意识进一步增强。

(二) 学生的心理特点

1. 青年初期自我意识发展

青少年初期的学生和运动员具有更为广泛的社会接触面,更为丰富的科学文化知识,懂得了更多自然和社会科学发展规律。同时,他们在家庭、学校和运动队中的地位也有明显的变化,周围的人们都把他们当作成人看待。他们在生活、学习、训练中遇到的矛盾日益增多,他们还面临对未来生活和专业、工作的选择,这些都引起他们长时间的的独思、反思。他们开始对人生的意义进行探讨,思考自己在社会上将要成为一个什么样的人,自己的一生应该怎样度过。他们对于这些问题的考虑常常在日记、作文或对亲密朋友的交谈、信件中表露出来。他们要求了解自己的性格和品德上的优缺点,敏感地关注别人对自己的议论和态度,非常关心自己的才能、性格和品德的成长,并经常从书刊上、名人传记或作品中选择一些警句和格言来督促自己、剖析自己。



2. 自我评价日趋成熟

青少年学生和运动员对别人和自己的评价带有很大程度的片面性、主观性、被动性和不稳定性。他们取得成就、遇到顺境时往往对自己评价过高,而遭受挫折、处于逆境时又对自己评价过低。青年们的自我评价比起少年则更现实、更客观、也更全面了。青年们掌握评价比较具有连续性、整体性、主动性和稳定性。所谓连续性,是指他们能意识到自己的过去、现在和将来,把自我发展的现状和将来的远景结合起来,从而主动地评价自己的优缺点,发扬优点,改正缺点。所谓整体性,是指他们能对自己的整个心理面貌进行评价,既评价自己的知识水平、智力特点,也评价自己的意志、性格特点,而且能从立场上、政治上对自己进行分析。他们的自我分析、自我评价不都是因为受到外力的推动,而往往是因为想自己成为最理想的人,或者是因为受到挫折后自动自觉地展开的。这实质上是一种自我教育。

3. 自尊心的发展

自尊心是在集体生活中发展起来的一种积极的个性品质,是个人在班级、运动队或其他社会群体中希望受到别人的尊重并取得合格成员的资格与地位,并获得较高的评价,得到人们的重视。当青年学生和运动员意识到自己学习成绩良好、训练竞赛突出,自己为集体和社会赢得荣誉,从而引起人们对自己的肯定评价时,就更加深刻地体会到人的尊严感,自尊心就提到了一个更自觉的水平。因此,自尊心是与活动的成败相适应的,和成就感、自信心相联系的。一个青年运动员在比赛中不断取得成功,其自尊心和参加体育运动的自信心就会不断提高和增强。但是如果自尊心过强,表现为妄自尊大、目中无人,在挫折的情况下很容易转向自卑。

4. 青年初期是形成人生的关键时期

青年人即将走向社会,面临着在事业、理想、生活、处事等各个方面的抉择。他们大多数人都要思考“人生到底是为了什么”这样一个严肃的问题。他们想要弄清整个社会发展的规律,确定自己的生活目的和意义。

世界观和人生观是心理结构中处于最高层次的东西,是在大量认识和行为经验基础上产生的概括物,是指导个人认识和支配行为的最高调节器。青年初期人生观的形成是复杂的,它既受到年龄及心理发展水平的制约,更主要的是受到社会生活各方面特别是家庭与教育的影响。而人生观一旦形成也会直接影响个性的发展。教育者必须有意识地通过全部教学、训练与教育活动渗透历史唯物主义的内容,使他们懂得社会发展规律,懂得个人在社会生活中的地位和所担负的历史责任。指导他们正确解决公与私的矛盾,把科学的革命理论教育和引导他们参加现实变革(振兴中华与保卫祖国的实践)结合起来。只有这样,才有助于对青年学生和运动员人生观的培养。

(三) 青年初期思维发展的特点

青年初期学生和运动员的智力,包括观察力、记忆力、想象力和思维能力都会发展到接近成人的水平。感知能力比少年更富有目的性、系统性、深刻性和全面性;记忆力方面,虽然仍运用机械记忆,但意义识记用得更多,想象力已能够围绕问题进行构思。青年初期的思维发展的有以下一些特点。

1. 思维具有更高的抽象概括和理论性,开始出现辩证性

青年初期是由经验型思维向理论型思维急剧转化的时期,这是因为他们学习内容的理论性提高了。在要求他们掌握各门科学的要领体系、原理、规则的同时,还要求他们的思



维活动能够逐渐摆脱具体经验的限制,从理论上加以分析和概括,并进行更严密的逻辑思维。青年学生认识水平提高了,眼界更开阔,思路更深广。因此,他们不仅能分析各种事物和现象的主、客观因素,而且懂得事物发展变化的规律,了解各种事物和现象之间是互相联系、互相制约、对立统一的,开始出现了辩证思维。

2. 思维具有更大的组织性和深刻性

思维的组织性表现在通过思维的分析与综合活动,将有关的知识组成具有逻辑结构的整体或系统;思维的深刻性表现在能够透过事物的表面现象,排除无关因素的干扰,找出事物的重点,发现问题的本质。这样,就使得他们认识问题和解决问题的能力有所提高。

3. 思维具有独立性和批判性

由于青年积累了一定的知识经验,愿意独立思考,能进行理论思维,他们较少保守、富于想象,所以常会提出新设想、新见解,或者尝试用新的方法解决问题,这便是思维的独立性。他们喜欢探求事物根源,对别人的见解和习惯性的看法不轻信盲从,喜欢怀疑和急躁,使他们的思维具有批判性。这都是他们思维成熟的表现,对他们以后独立工作或创造性的研究问题很有好处。

(四) 青年初期情感发展的特点

1. 情绪体验强烈,两极性突出

青年人对生活和活动充满着热情和激情。情绪、情感体验比较强烈,高兴时欢呼跳跃,不满时义愤填膺,对生活满怀信心,对未来充满遐想。他们对符合自己的信念、观点和不符合自己的信念、观点、理想的事件与行为,迅速地发生肯定或否定的情绪。其情绪的产生和平息常常是疾风暴雨式的。因此,青年往往可以表现出为真理和正义献身的热忱,做出惊人的、壮烈的行动;也可能出于盲目的狂热、不计后果的冲动,做出蠢事或坏事。他们情绪上的这种极端性变化,主要是由于个体不断增长的需要与现实生活的矛盾引起的。其次,由于性激素的分泌增强了下丘脑情绪定位部分的兴奋性,一般的刺激也会引起极强的兴奋,而大脑皮层对于处在兴奋亢进的下丘脑的神经活动过程暂难以完全控制,因而使青年的情绪带有更大的冲动性和爆发性。

2. 情感、情绪的时间延续性更长

青年初期的学生和运动员已经具有一定程度的集体感和自尊心,凡是与集体观念或自我观念相联系的情感体验都会有较长的延续性,从而形成持续时间较长的心境,并且常常出现“爱屋及乌”或“迁怒他人”之类的移情现象。如果由于挫折或失败引起的不良心境延续下去,既会影响人际关系,也会有损于青年的身心健康。因此,教师或教练员对一些青年形成的“意症”(意念或情绪上难以解决的心理矛盾与冲突)或“情绪”应予以充分的关注和及时的疏导。

3. 情感具有文饰性、闭锁性和曲折性

青年由于自我控制、自我调节能力的增强,自尊心和思维独立性的发展,其感情往往不立即外露,而是根据一定的条件来表达,有时情感的外部表现与内心的体验并不一致。如比赛失利,心中非常难受,但在运动场上却表现出无所谓的样子;对于自己羡慕、喜欢并且很想接近的人,在行为上反而表现出冷淡和疏远。青年在情感上和思想上的这种闭锁性就使他们显得不像少年那样“坦率”和容易被了解。所以,教育者不能只从青年情绪的外部表现对他们的内心状态进行简单地推测或下断语,而应当从多方面进行观察和较长时间的了解,通过全面的分析,得出接近实际的看法,否则便可能判断失误。



4. 情绪和情感内容丰富而深刻

青年的兴趣、爱好很广泛,对自己喜爱的活动表现出热衷;对自己信服的人表露出钦佩,对关心自己的人表示感激;在竞赛中体验成功的欢乐和失败的痛苦。他们会因难题得不到很好解决而苦恼,会因训练成绩停滞不前而焦虑;他们能为自然美景而动心,勇为人世不平而愤慨。可见,青年的情绪和情感内容是非常丰富的。

青年随着社会生活范围的扩大、知识经验的丰富、智力的发展,在正确的教育下,他们也会形成种种高尚的情操,如爱国主义情感、集体主义情感、责任感、义务感、道德感等。对于青年学生和运动员来说,他们能更深刻地体验到取得优异成绩、振兴中华、为国争光的高尚情感。当然,有些青年由于受到社会上不良因素的影响,也往往会暴露出消极颓废的情感。

青年初期由于生理机能的成熟和社会生活中男女情谊的影响,使一些青年男女萌发出对异性的爱慕之情,有些青年出现了相互之间的早恋或单恋。青年性意识的产生和对异性的好感是客观存在的,也是无法避免的。心理学家赫洛克认为,性意识的发展有四个阶段:第一,疏远异性的性反感期;第二,向往年长异性的“牛犊恋”期;第三,积极接近异性的狂热期;第四,正式的浪漫恋爱期。除了第二个阶段不一定有普遍性外,其他三个阶段在青年中是比较明显的,其中最值得教育者注意的是处于第三阶段的青年。对他们出现的爱情问题,不能用简单粗暴的压制或行政命令的手段去处理,要从爱护的角度进行以下教育:一方面教育他们为实现远大革命理想而奋发向上,另一方面运用文艺、体育等活动在调节性需要方面所起的升华或替换作用,使他们的性意识在一定程度上得到减弱或转化;对于性意识很强、情趣低下的青年则更应当加强性道德观念的教育和道德意志力的培养。

综上所述,青年初期学生和运动员在生理上、心理上处在日趋成熟的时期,各方面的发展都接近或达到成人水平。所以,青年初期是一个人独立地走向社会生活的准备时期,也是一个人开始认真思考自己未来生活道路的时期。教师和教练员应当了解青年学生和运动员的心理特点,在对他们进行训练的同时,又要正确地引导他们在前进的道路上健康成长。

(五) 体育对青年学生心理素质的作用

心理素质是指人的内心世界对事物认识后所作出的客观表现,心理素质在素质结构中起着核心、中介和桥梁的作用。它影响着生理潜能的发展和生理的健康,同时它又是社会文化素质形成的基础,决定着社会文化素质的发展水平。心理素质的形成和培养,除了先天具有的某些解剖和生理的特殊性,更多的是在后天所参与的知、情、意等不同心理活动中,通过认识、调节、控制、平衡等手段与方式获取。体育运动是知、情、意等心理活动表现的尤其鲜明的活动形式,对培养和形成良好心理素质起着积极的促进作用。

1. 体育运动中情绪体验的多样性

体育运动情绪体验的多样性,来源于运动项目的多样性和运动环境的多样性。在参与运动的过程中,从开始学习动作的新鲜、好奇甚至胆怯,到掌握动作后的惊喜和自信;从把运动技术动作拿到比赛场上展示,到与同伴配合默契的快感;从比赛紧张激烈的戏剧性变化,到比赛胜利后的狂欢和失败后的懊丧,无一不在丰富地体验着惊、喜、怒、哀、乐这些作为人之常情的最基本的情绪。在这些情绪的变化中,学习如何控制这些情绪、调整这些情绪,多参加体育竞赛,去竞争、去拼搏、去承受,良好的心理素质就能在这样的过程中形成和培养起来。



2. 体育运动中对意志品质要求的特殊性

体育运动是一种身体活动,身体活动区别于其他活动最显著的特征就是承受能力。人承受运动之前首先是要克服生理惰性,克服生理惰性的过程需要意志品质的支撑,如在进行3 000米跑的过程中,在最后的1 000米甚至500米、100米的时候,机体的能量储蓄已经大量消耗,心率加快,四肢因乳酸迅速积累而开始乏力,最后这一段距离的冲刺,从某种意义上来说,主要不是靠身体能量的支撑,更多的是依靠意志品质的力量去赢得3 000米跑的成功。在运动过程中,往往会出现许多与自身的疲劳、伤痛,以及生理极限挑战的机会,战胜这种挑战的最坚实的基础是顽强的意志品质,因此,经常参加体育运动,对良好的意志品质的形成具有很大的推动力。

3. 体育运动中人际交往的协作性

心理素质中很重要的一个因素就是人际交往的协作能力。随着人类活动社会化的进程不断加快,每个人一进入社会,首先要求的就是与人协作。1995年联合国教科文组织对现代人的素质要求中,第一条提出的就是与人紧密协作和配合。如排球运动中二传手和扣球手之间,足球运动里前锋、中锋之间,田径比赛中接力项目的交接棒,体操比赛的单项和团体之间等等。许多体育项目尤其是球类项目,离开了与他人的配合是无法进行的,因此,参加体育运动的过程就是主动积极地参与同他人协作的过程,这将有效地促进与他人的协作能力的养成,提高心理素质,提高对现代社会发展的适应能力。

第四节 实现学校体育目的任务的基本途径和基本要求

一、体育课程

体育课程是我国高等学校教学计划的重要组成部分,被视为高校体育的中心环节,也是高校体育教育的最基本的组织形式。它为确保高校体育的目的和任务的圆满实现提供了具体的途径。

二、课余体育活动

高等学校的课余体育活动是体育课程的延续和补充,是高校体育教育过程中不可分割的环节,它为实现高校体育的目的和任务提供了又一重要途径。课外体育教学是学校体育的基本形式,其目的在于增强学生体质,培养学生自觉锻炼身体的习惯,同时可以陶冶学生情操,丰富校园文化生活,发展学生个性,对于完成体育课教学任务具有潜移默化的作用。我国各个高等学校都十分重视根据本校的实际情况和传统特点,因人、因时、因地制宜地开展多种多样的课余体育活动。这在巩固提高体育课程教学效果、增强学生体质、提高文化学习质量、丰富校园文化生活、增强集体凝聚力等方面都起到了良好的促进作用。我国进入改革开放的新的历史时期以来,许多高校倍加重视为课余体育活动注入时代气息,在内容和形式上均有较大突破,已经收到了令人满意的实效。

(一) 清晨运动

早操应视为每天从事有效脑力劳动的准备活动。它可以消除抑制、兴奋神经,加强条件反射,活泼生理机能,促使机体以良好的状态开始一天的学习生活。许多高校都以多样