

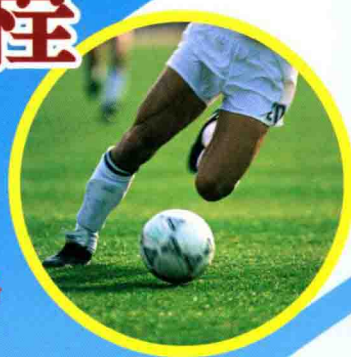
高等学校教材

大学体育 理论与实践教程

DAXUE TIYU

LILUN YU SHIJIAN JIAOCHENG

主编 刘 涛 董科勇



武汉理工大学出版社

大学体育理论与实践教程

主 编 刘 涛 董科勇
副主编 李江红 潘之武
赵 静

武汉理工大学出版社

· 武 汉 ·

图书在版编目(CIP)数据

大学体育理论与实践教程/刘涛,董科勇主编. —武汉:武汉理工大学出版社,2012.8

ISBN 978-7-5629-3783-8

I. 大… II. ①刘…②董… 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(2012)第 177808 号

项目负责人:田官贵

责任编辑:田官贵 闵嘉国

责任校对:丁 冲

装帧设计:湖北语新文化书籍设计工作室

出版发行:武汉理工大学出版社

社 址:武汉市洪山区珞狮路 122 号

邮 编:430070

网 址:<http://www.techbook.com.cn>

经 销:各地新华书店

印 刷:湖北恒泰印务有限公司

开 本:787×1092 1/16

印 张:25.75

字 数:621 千字

版 次:2012 年 8 月第 1 版

印 次:2013 年 6 月第 2 次印刷

印 数:3701~6250 册

定 价:38.00 元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页等印装质量问题,请向出版社发行部调换。

本社购书热线电话:027-87785758 87515778 87515848 87165708(传真)

· 版权所有 盗版必究 ·

《大学体育理论与实践教程》编委会

主 任 胡贵章

副主任 刘 涛 董科勇

委 员 (排名不分先后)

李江洪 潘之武 赵 静 张凤仙 胡 波

赵 燕 彭 晶 张莉萍 彭文耀 潘 薇

刘 晨 吴 青 涂志芳 吴 飞 姬世界

许 敏 李 园 刘 萍 黄 程

前 言

本教程的编写是为了适应大学生德、智、体全面发展的需要,更好地贯彻执行教育部关于《学校体育工作条例》、《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》和《学生体育健康标准》的文件精神,完成好大学体育教育、教学工作。

本教程严格按照新的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》规定的教学内容,同时,又根据国内外新形势,结合大学生的身心特点,编写了这本内容新颖、资料翔实、具有知识性、可读性、全面性、适用性的大学体育教材。这本书理论知识简略易懂,便于自学;运动实践精选细编,便于练习;保留了传统运动项目,又增加了不少时尚运动项目,便于大家根据自己锻炼的需要进行选择。

本教程分为理论知识和运动实践两部分,共计 25 篇,主编:刘涛、董科勇,副主编:李江红、潘之武、赵静。具体编写人员分工为:刘晨(第一章)、涂志芳(第二章)、董科勇(第三章、第六章、第七章一半)、彭文耀(第四章)、赵燕(第五章、第十九章)、张凤仙(第七章一半、第十四章)、潘之武(第八章)、刘涛(第九章)、黄程(第十章)、李江红(第十一章)、许敏(第十二章)、赵静(第十三章)、吴青(第十五章)、姬世界(第十六章)、胡波(第十七章)、张莉萍(第十八章)、彭晶(第二十章、第二十二章)、潘薇(第二十一章)、李园(第二十三章)、吴飞(第二十四章)、刘萍(第二十五章)。

本教程可作为大学本科生、高职高专学生体育课程教材,也可以作为广大体育运动爱好者锻炼健身的参考书。

本教程在编写过程中得到有关领导和部门及同行们的关心和支持,参阅和借鉴了国内外许多专家的研究成果,并得到武汉理工大学出版社的大力支持与帮助,在此一并表示衷心感谢!由于水平有限,书中难免存在疏漏与不妥之处,敬请广大专家、学者和读者批评指正。

编 者

2012 年 7 月

目 录

第一章 体育与健康教育	(1)
第二章 体育锻炼与人体健康	(13)
第三章 体育锻炼与心理健康	(28)
第四章 体育锻炼与大学生的社会适应	(36)
第五章 体育锻炼与营养	(45)
第六章 体育锻炼与运动处方	(60)
第七章 运动损伤	(67)
第八章 奥林匹克运动	(88)
第九章 大学生体质健康标准及锻炼方法	(100)
第十章 田径运动	(122)
第十一章 篮球运动	(137)
第十二章 足球运动	(157)
第十三章 排球运动	(173)
第十四章 乒乓球运动	(194)
第十五章 羽毛球运动	(215)
第十六章 网球运动	(234)
第十七章 武术运动	(260)
第十八章 体育舞蹈运动	(275)
第十九章 健美操运动	(295)
第二十章 瑜伽运动	(319)
第二十一章 形体运动	(328)
第二十二章 游泳运动	(354)
第二十三章 毽球运动	(368)
第二十四章 轮滑运动	(379)
第二十五章 户外体育运动	(388)
参考文献	(406)

第一章

体育与健康教育

.....

体育是随人类社会的进步而产生的、发展的。而健康问题则与人类共生存。本章分别概述健康和体育的含义及其两者之间的辩证关系。

第一节 健康概述

健康的本质是什么？这一直是人们所关心的古老而又现实的问题。人们对健康的认知总是与对世界、对宇宙的看法联系在一起的。人们对世界、对宇宙的认识观点不同，对生命、对人体的认识也就不同。不同的历史阶段对健康有不同的理解，并赋予健康不同的内涵，不同的学科研究也从不同角度给予健康不同界定。

一、健康和亚健康

健康是人类最宝贵的社会财富，是人类生存发展的一个基本要素。判断身体健康与否，并非单指机体有无疾病而言。健康是指包括身体的、精神的、社会的诸多方面因素所维持的平衡状态。目前多数学者同意世界卫生组织关于健康的定义：“健康乃是一种在身体上、精神上的完好状态，以及良好的适应能力，而不仅仅是没有疾病和衰弱的状态。”这就是人们所说的身心健康，或者说一个人只有躯体健康、心理健康、社会适应性良好和道德健康四方面都健全，才是完全健康的人。

1978年，世界卫生组织(World Health Organization, 简称: WHO)在《阿拉木图宣言》中提出:“Health is a state of complete physical, mental and social well being and not merely the absence of disease or infirmity.”(健康是身体上、心理上和社会适应的完好状态，而不仅仅是没有疾病和虚弱。)

1989年，WHO又提出了有关健康的新概念：除了躯体健康、心理健康和社会适应良好外，还要加上道德健康，只有这四个方面健康才算是完全健康。

(一) 健康的基本特征

1. 躯体健康。它是健康的基础，是指人体结构完整、生理功能正常。
2. 心理健康。它是指具有同情心和爱心，情绪稳定，具有责任心和自信心、热爱生活、和睦相处、善于交往、有较强的社会适应能力，知足常乐。
3. 道德健康。它是指人的信仰、品德、情操、人格等处于积极向上、高尚和完善的状况。



4. 适应健康。它是指不同时间内在不同岗位上的各种角色的适应情况。适应良好是能胜任各种角色,适应不良就是缺乏角色意识。

(二) 健康的标准

1. 充沛的精力,能从容不迫地担负日常生活和繁重的工作而不感到过分紧张和疲劳。
2. 处世乐现,态度积极,乐于承担责任;事无大小,不挑剔。
3. 善于休息,睡眠好。
4. 应变能力强,适应外界环境中的各种变化。
5. 能够抵御一般感冒和传染病。
6. 体重适当、身体匀称,站立时头、肩位一致协调。
7. 眼睛明亮,反应敏锐,眼睑不发炎。
8. 牙齿清洁,无龋齿,无痛感,齿龈颜色正常,无出血现象。
9. 头发有光泽,无头屑。
10. 肌肉、皮肤富有弹性,走路轻松有力。

(三) 什么是亚健康

亚健康是指人在身体、心理和社会环境等方面表现出不适应,是一种介乎健康与疾病之间的中间状态。

(四) 亚健康人群的状态特征

1. 生活质量差、工作效率低。
2. 极易疲劳、食欲不振。
3. 精神萎靡、焦虑忧郁。
4. 性功能减退。

(五) 亚健康产生的主要原因

1. 过度紧张和压力。
2. 不良的生活方式和习惯。
3. 环境污染和不良影响。
4. 不良精神、心理因素刺激。

(六) 亚健康的危害

1. 亚健康是大多数慢性非传染性疾病的前状态,大多数恶性肿瘤、心脑血管疾病和糖尿病等均是亚健康人群转入的。
2. 亚健康状态明显影响工作效能和生活、学习质量,甚至危及特殊作业人员的生命安全。
3. 心理亚健康极易导致精神心理疾患,甚至造成自杀和家庭伤害。
4. 多数亚健康状态与生物钟紊乱构成因果关系,直接影响睡眠质量,加重身心疲劳。
5. 严重亚健康可明显影响健康寿命,甚至造成英年早逝、早病、早残。

二、个人行为与健康

在日常生活中,我们常常根据某人的言谈举止来判断此人是否健康;也常常根据某人的生活习惯和近期表现来判断此人是否患上了疾病。由此可见,人的不同的行为,反应了不同的健康状况,不同的行为又对人的健康产生了影响,即行为和健康是互相影响,互为因果关系。



(一) 什么是个人行为

个人行为是人类各级神经细胞(包括感觉神经细胞、运动神经细胞、低级神经中枢和高级神经中枢)对某个外界刺激共同参与、相互作用的表现,是人类内在生理、心理的需要和外部自然、社会的环境互相作用而产生的能被观察和被体会到的各种活动。

(二) 影响个人行为的因素

1. 生理因素。人和所有生物一样,新陈代谢是机体生命活动的基本生理反应,新陈代谢一旦停止,生命也就终止了。摄取食物和性活动构成了人类最具生物性和最具本能特色的行为。

2. 心理因素。人类除了进食、性活动等基本生理要求外,还有复杂的心理要求,如爱和被爱、被尊重、有所属以及改造环境、取得成功等等。

3. 社会因素。人生活在一定的社会和团体之中,受社会环境的影响,使得人的行为也表现出错综复杂的性质。

因此,生理、心理、社会因素决定了人的行为和表现。

(三) 个人行为与健康的关系

1. 个人行为对健康影响的分类:

自我健康影响:主要通过心理和生理两方面实现。如行为未达目标的心理挫折造成的不利于健康的影响;通过个人行为摄入不利健康的物质,如吸烟、酗酒等。

他人健康影响:个人的行为通过社会感应和心理感应,对他人的心理兴趣和社会特性产生影响。个人的行为给环境带来污染。

环境健康影响:包括群体行为构成社会风尚、风俗习惯、社会精神面貌等,这些既是群体健康的表现,又会进一步影响个人健康。

2. 危害健康的行为

(1)日常危害健康行为主要包括:吸烟、酗酒、吸毒、性乱。

(2)致病性个人行为模式是导致特异性疾病发生的个人行为模式。目前研究较多的有A型和C型行为。A型行为又叫“冠心病易发性行为”,其核心行为表现有两种:不耐烦和敌意。由此常因别人的微小失误或无心得罪而大发雷霆。C型行为又称“肿瘤易发性行为”,其表现是压抑情绪,过分自我克制,爱生闷气。C型行为者易发各种肿瘤,发生率比正常人高3倍左右。

(3)不良生活习惯。主要导致各种成年期慢性退行性病变(如肥胖病、糖尿病、心血管疾病)、早衰、癌症等发生。主要表现有:①吸烟。长期大量吸烟可引发肺癌、支气管炎、肺气肿、缺血性心脏病、胃和十二指肠溃疡等,吸烟不仅使本人受害,还危及他人及全社会的健康。②酗酒。过量的、无节制的饮酒称为酗酒,长期酗酒引起的酒精性肝硬变、脑血管疾病(如中毒),以及酗酒同时大量吸烟的协同性致癌作用,都是成年期死亡的重要原因。③吸毒。吸毒属于滥用兴奋药物,容易产生成瘾或有成瘾趋势的一类行为。其中,海洛因、可卡因等可使人出现异常的精神亢奋,有致幻作用,对健康的危害呈综合性。精神颓废、人格缺损、心智功能紊乱、吸烟、酗酒和吸毒都是典型的成瘾行为(亦称药物依赖行为)。

3. 促进健康的行为

(1)日常健康行为:如合理营养、平衡膳食、适量睡眠、积极锻炼等。



(2)保健行为:如定期体检、预防接种等合理应用医疗保健服务,以维护自身健康的行为。

(3)避免有害环境行为:生活中主动回避污染的环境,利用良好的自然环境。

(4)戒除不良嗜好:如戒烟、不酗酒与不滥用药物等。

(5)预警行为:通常指预防事故发生和一旦发生事故后正确处理的行为,如乘飞机、坐汽车系安全带,发生车祸后能自救和他救等。

(6)求医行为:觉察到自己有某种病患时寻求科学可靠的医疗。

三、环境与健康

人类环境包括自然环境和社会环境,它们是影响人体健康的重要因素。

(1)自然环境:指天然形成的水、空气、土壤、阳光等生态系统。它们是人体生存的物质基础。

由于工农业生产和人们集居生活对自然环境的污染,当前,环境问题已受到全世界的普遍关注,人们采取了各种保护措施,如臭氧层保护、生态保护等。我们每个人都必须有环保意识,加强保护与改善环境的责任感,建立有益于环境的行为。

(2)社会环境:指由政治、经济、文化、教育、医疗等因素构成的社会环境。社会环境对人体健康有重大的影响,随着经济的发展和科学技术水平的提高,人们的劳动条件越来越好,物质文化生活越来越丰富,极大地提高了人们的健康水平。

由于环境问题是一个相当宏观的问题,我们不可能全面而详尽地论述,只能就与大学生健康有关的校园环境加以分析。校园环境就其根本属性而言,它是属于自然环境和社会环境的结合体。

日常的生活和学习中,大学生们不仅需要在宿舍内起居、劳作和休息,还需要眺望室外,欣赏自然景色,以消除疲劳,恢复精力、体力和视力。同时也需要漫步在校园内,接受阳光、山水、花木的抚慰,领略人们自身创造的美。因此,校园建设就显得十分重要。

大学生活是一种集体生活,一个宿舍多人居住,因此,宿舍空气的清洁状况成了一个很突出的问题。若是不注意宿舍卫生,长期居住在通风不良、空气污染严重的条件下,人们会感到食欲不振、疲劳、头晕、恶心,且易患各种呼吸系统疾病等,有损健康。

声音与健康的关系也已引起人们的重视,大学生宿舍建设中也会有一个声音问题。悠扬悦耳的乐曲能使人心旷神怡,消除疲劳,亦是促进健康的环境因素。而非周期性振动发出的声音——噪声则威胁着人们的身心健康,容易引起失眠、疲劳、头昏、记忆力衰退、烦躁不安等症状。

第二节

体育的功能

一、体育概述

那什么是“体育”呢?19世纪60年代,由西方传入的“体育”(Physical Education),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,当出现体育教育、竞技运动和身体锻炼三个既有区别又互为联系的内容,并逐渐形成与教育、文化相并列的新体系之后,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,可以为“体育”下这样一个定义:体育是以增强体质、增进身心健康为基本特征的教育过程和社会文化活动。它应包括体育教育、竞技运动和身体锻炼三方面内容。体育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。同时,必须指出体育的概念并非一成不变的。随着社会的不断发展,人们对体育的认识还会进一步深化。

二、体育的健身功能

“强身健体”是体育的本质功能。体育以身体运动为基本表现形式,通过科学组合的身体锻炼给予器官、系统以一定量和强度的刺激、促使身体在形态结构、生理机能等方面发生一系列适应性反应和趋优变化,从而增强体质,增进健康。

(一) 体育对增进健康的作用

“身体健康”是指正常的生长发育、良好的生理功能、平衡的心理、充沛的精力及承担合理负荷后的适宜反应。那么怎样才能促进和保持身体健康呢?早在公元前300年,古希腊伟大思想家亚里士多德“生命在于运动”的名言,就深刻揭示了运动对身体健康所起的重要作用。后来医学关于“适者生存”、生理学关于“用进废退”的原理又证明:人的健康状态和工作效率,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。而这种能力的获得,除受制于不同的生活环境外,还在相当程度上与体育锻炼休戚相关。实践证明,科学地从事体育锻炼,由于中枢神经和内分泌系统产生的良好刺激,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,推迟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。因此,为了促进青年人的生长发育,为了使中年人保持旺盛的精力和老年人延年益寿,凡是经济发达国家,都大力提倡“为生命而跑”、“为健康散步”的理念。

早在20世纪70年代就有人提出生理——心理——社会医学的新模式,强调在健康诊断中,应包括和考虑由社会环境引起的心理活动因素,并把良好的心理调节能力和讲究精神卫生作为判断精神健康的基础。诚然,影响这种“基础”的因素很多,但体育锻炼所起的作用是至关重要的。因为通过各种体育锻炼,可以增强人的意志品质,催人奋发进取,培养集体观念,加强组织纪律性,协调人际关系,从而促进提高心理调节能力,有利于排除各种不健康的心理因素,使人体在与环境的和谐统一中变得欢乐、轻松和活泼,最终达到精神健康的目的。

(二) 体育对增强体质的作用

在现实生活中,带有不健康因素的人总是属于大多数。据医学统计,世界上约有50%~70%的人都有异常表现,如果再进行更精细的检查,这种异常率就会更高。但为何这些不健康因素往往不被人所察觉呢?其实这正是忽视体质对健康的弥补作用。

体质作为健康的物质基础,既然意义如此重要,那么体育对增强体质的作用又如何呢?实践证明,科学的体育锻炼在改进人体器官、系统方面所起的作用,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“防卫体力”得到提高。另外,系统进行体育锻炼对发展力量、耐力、灵敏、柔韧等素质有十分明显的功效。这表明,当“防卫体力”和“行动体力”得到同步发展时,人体就能充分发挥潜在的运动功能,改善对环境的适应能力,最终达到增强体质目的。

三、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。

(一) 体育在学校教育中的作用

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、道德情操和强身健体的教育,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。

(二) 体育在社会教育中的作用

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方面等,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。比如,当我国女子排球队员在世界大赛中连续五次夺冠时,全国人民无不为她们的胜利欢欣鼓舞,国家号召“以女排精神搞四化”,不少人因此决心在坎坷与逆境中奋起。又如,在我国举办2008年奥运会期间,几乎举国上下都以高昂的热情投身于其中,人们那种为祖国荣誉作贡献的精神,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。

四、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。据《帝王世纪》记载:“击壤而歌”就是原始人在休息时伴之唱歌的一种游戏活动;《太平清话》还记载了始于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,亦即古代开展民族、民间体育阶段,许多供娱乐消遣的身体活动项目,常在节日庆典、宗教仪式和表演技艺中出现,对调节和丰富人民生活起着重要作用。在同时代的欧洲,自进入文艺复兴时期,人文主义者和新型资产者以“提高和改善人类的生活”为宗旨,大力提倡消遣娱乐活动,并利用各种体育手段开展社交。

随着物质产品不断丰富,余暇时间增多,人们为享受生活和善度余暇时间,使体育的娱乐功能有了更广泛的发挥。比如,现代都市生活使人与大自然几乎隔绝,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,我国为了丰富人民的业余文化生活,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”心灵和充分享受生活乐趣的目的。

第三节 学校教育中的体育

学校体育是学校教育的重要组成部分,是培养社会所需人才的重要内容。它是按不同教育阶段和年龄特征,通过体育课程、课余体育训练及课外体育活动这三种基本形式,围绕着“增强体质”这个中心,全面实现学校体育的各项任务,使学生在德、智、体、美、劳等几个方面都得到发展。随着社会不断的发展,现代体育教育既重视增强体质的近期效益,又注重培养学生的体育意识,讲究体育锻炼的科学性,进行终身体育教育,为学生终身体育打下良好的思想、技能和理论基础。学校体育还将为国家培养和输送竞技体育人才,以适应当代社会和青年日益增长的精神、文化生活的需要。

一、体育是学校教育的基础

学校体育是国民体育的基础,对增强人民体质和提高竞技体育水平有重要的战略意义。一个民族的素质,主要包括身体素质、文化素质、心理素质和品德素质。民族体质的强弱,关系到国力强弱和民族兴衰。学生时期是长身体的时期,特别是中小學生正处在生长发育的旺盛时期。人的生长发育水平,受多方面因素的影响。体育锻炼是影响人体生长发育最积极的因素。在学生时期,加强体育锻炼,能促进身体的正常生长发育,增强体质,为一生的健康打下良好的基础。同时,通过世代的积累,逐步提高民族的体质水平,竞争实力,关系到国家的未来。由于各个运动项目的运动员必须经过多年的系统训练和竞赛,才能达到较高水平。因此,各国都把希望寄托在中、小学生身上。实践证明,在学校体育实践中,发现体育人才,进行多年的系统训练,打好基础,就能为国家培养和输送更多的优秀运动员。儿童、青少年是各国人口构成的重要部分。因此,学校体育的发展水平,也成为大众体育普及水平的重要标志。同时,学生在学校体育教育中所养成的体育观念、能力和习惯,将有助于他们在踏入社会后,成为大众体育的生力军,从而极大地推动大众体育的发展。

二、促进智力发展

学校体育不仅能够使学生的体质得到增强,而且可以促进智力的发展。科学实践证明,经常坚持锻炼,可以提高大脑皮层细胞活动的强度、均衡性和灵活性。通过体育运动,还可以培养敏锐的感知能力,灵活的思维和想象能力,良好的注意力和记忆力。这一切都有利于学生的智力开发,从而有利于他们学习和运用科学文化知识。

三、培养高尚品德和坚强的意志品质

学校体育有助于培养学生高尚的思想品德和坚强的意志品质。严格的体育教学和训练,可以加强学生的组织性、纪律性,培养学生的集体主义精神。体育教学和训练中的对抗性,可以促进学生良好的个性心理品质的形成,培养良好的意志品质。同时,学校体育还为学生的



道德行为的表现提供了有利的条件,有助于学生形成良好的道德行为。在体育运动这样一种特殊环境中,学生努力控制和约束自己的不良行为,努力表现出良好的道德风貌,从而为形成良好的道德品质和行为习惯打下基础。

四、对美育的作用

学校体育对于美育也有积极作用。它以自己丰富的内容和形式,不仅塑造体形的外在美,而且能培养学生的审美情趣。通过提高学生在体育运动中感受美、表现美、创造美的能力,更好地培养学生认识和表现自身在运动方面的美,使自我身心得到更加充分、自由、全面的发展。

五、娱乐休闲活动

学校体育还是一项高尚的娱乐休闲活动。广大学生在学习科学文化之余参加体育活动,能够使紧张的神经得到松弛,享受运动带来的快乐。这既是一种很好的体脑调剂和恢复手段,又是一种有助于社会主义精神文明建设的业余文化生活。

第四节 高等学校体育的目的和任务

一、高等学校体育的目的

在现代教育和科学的框架下,高等学校体育应该有自己恰当的位置。它是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,高等学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,高等学校体育又是体育的一个重要方面,它又应该充分体现体育的属性,即要以运动和身体练习为基本手段,提高人的潜能,增强体质,增进身心健康,促使大学生的全面发展。所以,综合来讲,高等学校体育的目的就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育,在提高人的生理潜能和心理潜能及社会适应潜能的过程中,升德、益智、促美,达到全面发展的教育总目的。

二、高等学校体育的任务

高等学校体育的目的是通过完成以下五个方面的任务来具体实现的:

(一) 增强学生体质,促进学生身心健康

增强体质是高等学校体育的首要任务。体质的增强,除了意味着骨骼、肌肉、内脏各器官和系统的增强之外,更意味着大脑机能的改善。它反映为中枢神经系统对机体发展、发育和人体运动的控制力,神经系统各器官机能的支配力,大脑皮层对各器官活动协调力等。

个体生命的健康存在是保证人的全面发展的物质基础,而人的一切活动都是在大脑指挥下实现的。人的一切正常活动都是在大脑相应部位正常反应的结果,人的一切不正常活动都是大脑相应部位的异常反应的结果,而人的大脑反应的病态和终止也就意味着人的个体行为的障碍和生命的结束。体质增强还包括大脑的灵活性和协调性。体育活动对大脑的锻炼有独到的作用,这一点在当今知识信息时代来临的背景下显得尤其重要。全面增强学生体质有



赖于有目的、有组织的系统运动和练习。要在学生生长发育良好的前提下,实现体姿健美;在机体结构全面发展的基础上发展学生的“自稳态”;增强免疫力,促使学生精力充沛,生命力旺盛。

(二) 促使学生努力掌握体育的基本知识、基本技术和基本技能

通过“三基”知识的学习,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。引导学生正确地从事运动和身体练习,必须经过一个由感知到理解,再到巩固和应用的过程。在此过程中的一个重要的转折点便是智力和体力相结合,它不仅表现在运动及身体练习中,而且表现在它们的结果上。高等学校体育应充分体现智力和体力的结合以及理论知识和实践能力的科学组合。

(三) 培养学生的道德意志品质

在体育运动中对学生进行共产主义道德品质的教育,决不是运动及身体练习与政治口号的生硬结合,而是通过运动及身体练习来对学生进行知、情、意、行的教育,最终提高学生的思想品德修养。在此过程中要特别注意培养学生参与和完成运动及身体练习的毅力。同时,学生的行为是受他的理想、信念和情操所支配的,因此在高等学校体育教育过程中,应十分注意培养学生高尚的情操,通过发展精神品质来更有效地完成体育教育的任务。

(四) 培养学生审美意识和创造美的能力

体育与美,自古以来就紧紧相连。运动是力和智慧的结合,身体练习是意念和形体的统一。人可以用自身“造型”来表现对客观世界的认识,并通过“造型”达到其增强功能的效果。在运动及身体练习中,学生通过韵律体操、竞技体育、基本体操和律动来表现“造型”的艺术美。美的心灵、美的情操都是通过美的举止、美的造型来表现的。因此高等学校体育应十分注意培养学生高尚的情操,使“外在美”与“内在美”很好地统一起来。

(五) 培养高水平运动员

多出人才,出好人才,这其中当然也包括出优秀的体育人才,出世界冠军。我们应该充分发挥高等学校在师资、器材、设施和多学科交叉方面的优势,充分认识大学生的心理、生理特征和体力、智力优势,把部分有运动天赋和运动才能的大学生培养成为高水平运动员,这是时代赋予高等学校的使命。

第五节 高等学校体育课程的目标及要求

一、高等学校体育课程的目标

20世纪80年代,随着我国改革开放的进一步深入,国外的许多先进思想被介绍到国内,学校体育也逐渐活跃起来,出现了许多新的观点。这一时期,我国的学校体育观逐渐由单一的生理体育观向生理、心理、社会三维体育观发展,提出学校体育具有健身、增强体质、教育、个体社会化、竞技、娱乐等多种功能,并从多层次、多样性角度来建立学校体育目标体系,以获得整体的综合效益。

同时,随着“素质教育”、“终身体育”、“快乐体育”、“运动目的论”等观点被先后提出并逐渐付诸实践,强调运动与生活关联,体现主动、快乐和个性的发展,强调通过合理的自我体育



实践,养成自主的体育兴趣、习惯和能力的思想已逐渐为越来越多的人所接受,推动了我国学校体育的改革与发展。

1992年8月,国家教委颁布了我国第一个《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》。《纲要》明确提出了体育课程的目标是通过合理的体育教学过程和科学的体育锻炼过程,使学生增强体质,使学生身心全面发展,提高体育能力,养成体育锻炼的习惯,受到良好的思想品德教育,成为体魄强健的社会主义事业的建设者和接班人。从《纲要》中可以看出,这一规定改变了以往只注重课堂教学,而忽视锻炼过程的做法,开始明确强调科学体育锻炼的重要性,并明显地体现出终身体育思想特征。首次提到“促进其身心全面发展”,强调了“树立正确的体育观念,掌握科学锻炼身体的基本技能,养成体育锻炼的良好习惯”;首次提出“树立正确的体育道德观,具有勇敢顽强、团结进取、开拓创新的精神风貌”,使思想品德教育更具体化,并且体现出时代的特征。

但是,这次《纲要》仍然没有明确课程目标与基本任务的区别,其课程目标主要还是围绕增强体质、“三基”传授和意志品德培养三个方面。

二、高校体育课程的要求

我国高校现行体育课程目标的变化必然对高校体育课程教学提出新的要求,这种要求是全方位的,体现在高校体育课程的方方面面,总的来说,主要表现在以下几个方面:

1. 和谐

我国高校现行体育课程目标明确强调:要充分尊重学生的主导地位,发挥学生的积极主动性。因此,体育教学必须理顺各环节的关系,体现体育教学的和谐性,充分促进学生的发展。

(1) 课程目标与教学方法的和谐

我国高校现行体育课程目标是以学生为核心,把学生放在首要位置,面向学生传授体育知识技能,为终身体育教育打基础,发展创造能力,完善人格个性,最终把学生培养成全面发展的人,而体育教学方法是为实现体育课程目标和提高教学质量服务的,科学地解决体育教学方法问题,实现方法与目标的和谐统一,对目标的完成和教学质量的提高具有重要意义。

(2) 教学过程与教学环境的和谐

体育教师在教学中必须善于构筑和谐的课堂气氛,使体育教学课堂呈现出积极活跃、自觉、向上、和谐愉快的教学气氛。首先,教师要放下架子,充分尊重学生的主体地位,处理事情要从学生实际考虑;第二,要做到严格要求与民主作风相结合,既有相对统一的教学内容,又有鼓励学生发挥个性的教学内容;既要“严格管理”,给学生适当的压力,又要创设相对宽松的课堂气氛,利于发挥学生的积极性和主动性;第三,要充分运用各种教学技巧对教学过程进行调控,使学生在和谐、宽松、民主的气氛中学习,培养学生的竞争和合作意识。

(3) 人际关系的和谐

师生之间良好的人际关系,是保证和谐的课堂气氛,提高课堂教学效果的一个重要因素。师生关系的和谐与否首先取决于师生之间除了教与被教的关系之外,更应体现一种民主、平等的关系。首先,教师要对学生有爱心;其次,老师要尊重和信任学生;第三,教师要成为学生的朋友;第四,教师要给学生充分展示个性的机会(诸如在一些自由练习,活动性游戏中);第五,要重视情感、意志、信念等人格因素价值。只有做到了这几点,才能使学生在内心里尊重老师,信赖老师,进而实现师生关系在教学活动中的和谐。另外,在教学过程中,还大量存在



学生个体之间,个人与集体之间的关系,在教学中应该培养学生摆正自己的位置,处理好他人与集体的关系。

良好的、和谐的人际关系为搞好教学提供了和谐的心理环境,也为学生将来走上社会后的交往能力的提高打下了坚实的基础。

2. 主动

我国高校现行体育课程目标改变了传统体育教学仅重视教师的主导地位,学生被动接受的状况,更加强调了学生的主体地位,要求体育教学以学生为中心,“教是为了不教”,最大限度地促进学生的主动发展。

马克思主义认识论告诉我们,内因是变化的根据,外因是变化的条件,外因要通过内因起作用。因此,学生的学习过程必须是主动获取,主动发展的过程,而不是被动地灌输或塑造过程。尊重学生、弘扬学生的主体地位,使“主动”成为体育教学的核心,符合素质教育的要求,有利于激发学生的体育兴趣,使学生成为自身素质发展的主人,使学生获得主动的发展。

我国高校现行体育课程目标强调要形成学生积极主动的学习态度,关注学生的学习兴趣,倡导学生主动参与,培养学生的创新精神与实践能力。这一课程目标的确立,是针对时代要求做出的正确选择,它实现了我国高校体育课程目标的根本转型。

总之,体育教育在个人生活中的地位越来越重要,扩大了的教育新概念应该使每一个人都能发现、发挥和加强自己的创造潜力,也应有助于挖掘出隐藏在我们每个人身上的财富。我国高校体育课程要实现这样的目标,就必须首先指向人的积极主动发展。

3. 创新

创新是我国高校现行体育课程目标的基本要求之一,我们在体育教学中,不但要注意学生知识的增进和道德的养成,还要着眼培养开发学生的创新精神和能力,进行创新教学。

(1) 更新教学观念

教师要充分发挥与调动学生主动学习的积极性,使他们的思维由过去的被动思维变为主动的创造性思维。

(2) 要有强烈的创新精神

具有强烈创新意识,具有良好创新品质的教师,是实施我国高校体育教学创新的重要前提。

(3) 教师应具备创新能力

教师的创新能力是指灵活运用科技技术,迅速把握时代要求,处理信息和不断创新能力。体育教师具备创新能力与否是体育创新教学成功与否的关键。

要针对学生的心理和生理特点,在基本教材不变的情况下,从高校和大学学生的实际出发,充分利用现有条件,在教学内容上求新,在教学方法上求活,通过教学内容和教学方法的创新为学生积极主动地学习创造有利环境,使知识的掌握成为一种建构性的再创造过程,并注意把知识技能的学习与现代科学技术相结合,互助促进,为多样化的教学方式和学习方式提供支持。

4. 发展

我国高校现行体育课程的最终目标就是要通过体育教学,促进学生的身体、心理和社会适应能力的全面、健康发展。大学生在体育教学中是否取得“发展”,这是衡量高校体育教学成功与否的根本标志。根据我国现行高校体育课程目标对体育教学的要求,发展应主要体现在以下几个方面。